

# ¿Tiene un nivel alto de triglicéridos? Aquí le informamos qué es lo que puede hacer



## ¿Qué son los triglicéridos?

Los triglicéridos son un tipo de grasa que se encuentra en el cuerpo y en muchos alimentos. Un alto nivel de triglicéridos en la sangre (más de 150 miligramos por decilitro, mg/dL) puede aumentar el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca. Esto es especialmente cierto cuando, además, tiene un nivel alto de colesterol malo (LDL) o un nivel bajo de colesterol bueno (HDL). Un alto nivel de triglicéridos en la sangre también puede aumentar el riesgo de sufrir pancreatitis (inflamación del páncreas).

### GUÍA SOBRE LOS TRIGLICÉRIDOS

- Normal: menos de 150 mg/dL.
- Límite alto: 150 a 198 mg/dL.
- Alto: 200 mg/dL o superior.

## ¿Qué es lo que produce un nivel alto de triglicéridos?

Un nivel alto de triglicéridos puede ser causado por ciertas enfermedades (como la diabetes), algunos medicamentos o simplemente puede ser hereditario. Sin embargo, el tipo de elecciones diarias que usted hace también puede afectar su nivel de triglicéridos. Si tiene alguno de los siguientes síntomas, puede correr el riesgo de tener un nivel alto de triglicéridos:

- sobrepeso u obesidad
- falta de ejercicio
- consumir demasiadas calorías, en especial aquéllas que provengan de alcohol, grasas y comidas con mucha azúcar
- ser fumador

## ¿Qué puede hacer para disminuir su nivel de triglicéridos?

- Si tiene sobrepeso, trate de bajar de peso. Bajar sólo 10 libras puede ayudar.
- Haga ejercicio regularmente. Comience con 10 minutos de actividad física por día, como caminar, andar en bicicleta o nadar. Aumente la duración hasta lograr al menos 30 minutos de ejercicio, casi todos los días.
- Limite el consumo de alcohol a 2 bebidas por semana.
- Si su nivel de triglicéridos es mayor que 500, evite el consumo de alcohol.
- Limite el consumo de azúcar, incluidos los alimentos horneados sin grasas. Limite el jugo de frutas a 4 u 8 onzas por día.
- Si tiene diabetes, controle su nivel de azúcar en sangre.
- Siga una dieta baja en grasa y con alto contenido de fibra. Los granos enteros, frutas y verduras aportan fibra. Utilice pequeñas cantidades de grasas monoinsaturadas como aceite de oliva o de canola, aguacate y nueces.
- Coma pescado al menos dos veces por semana. Algunas buenas opciones son salmón, caballa, arenque, trucha, atún albacora envasado en agua y sardinas envasadas en agua. El pescado aporta ácidos grasos omega 3 que pueden disminuir los niveles de triglicéridos.
- Cuando los niveles de triglicéridos están muy altos, los suplementos alimenticios que aportan ácido docosahexaenoico omega 3 y ácidos grasos eicosapentaenoicos pueden disminuirlos. Consulte con su médico sobre los complementos que lo pueden ayudar.
- Si fuma, dejar de hacerlo es lo mejor que usted puede hacer para mejorar su salud. Llame o visite el Departamento de Educación de la Salud local para obtener más información sobre los programas de Kaiser Permanente para ayudarlo a dejar de fumar.

# ¿Tiene un nivel alto de triglicéridos? Aquí le informamos qué es lo que puede hacer

## Simple cambios en la alimentación lo pueden ayudar a disminuir su nivel de triglicéridos

Para reducir su nivel de triglicéridos, reemplace las golosinas y el alcohol por estos sustitutos saludables.

Consuma menos . . .	En su lugar consuma . . .
<ul style="list-style-type: none"> <li>• refrescos, limonada y bebidas de fruta con azúcar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• jugo de frutas sin azúcar (limite su consumo a 4 u 8 onzas por día)</li> <li>• frutas frescas o sin azúcar (de 1 a 2 porciones por día)</li> <li>• refrescos dietéticos o sin azúcar</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• pasteles, tartas, donas, productos de repostería, helados, helados de fruta, sorbetes, gelatina azucarada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gelatina o pudín sin azúcar</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• cereales con más de 5 gramos de sucrosa u otros tipos de azúcar por onza</li> <li>• pan blanco, arroz blanco y pastas</li> <li>• caramelos, chocolate, azúcar, miel, mermelada o jalea</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• carbohidratos complejos, como panes de panes de grano entero y cereales, arroz integral y pasta de trigo integral</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• cerveza, vino, bebida a base de vino, licor y licores aromáticos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• agua gasificada, agua mineral o agua natural con gas</li> <li>• jugo de frutas gasificado sin alcohol</li> </ul>

## ¿Qué sucede si estos cambios no lo ayudan a disminuir su nivel de triglicéridos?

En algunos casos, su médico puede recomendarle más cambios en su dieta y estilo de vida. Su médico puede sugerirle trabajar en conjunto con otros profesionales médicos (como un dietista registrado o un educador clínico de la salud). Si los cambios en la dieta y en el estilo de vida no mejoran su nivel de triglicéridos, es posible que necesite medicamentos.

### Otros recursos

- Visite nuestro sitio web en [kp.org/espanol](http://kp.org/espanol) para acceder a las enciclopedias de salud y medicamentos, programas interactivos, clases de salud y más.
- Consulte su copia de *La salud en casa: guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Comuníquese con el Departamento o Centro de Educación de la Salud de Kaiser Permanente para obtener información sobre salud, programas u otros recursos.

Adaptación de *Mayo Clinic Health Letter*, septiembre de 1990, con autorización de Mayo Foundation for Medical Education and Research, Rochester, MN 55905

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.