

Hipertrigliceridemia: Una Guía para las familias

Qué es la hipertrigliceridemia?

Los triglicéridos son un tipo de grasa que circula en la sangre. Ellos son una fuente importante de energía almacenada. La hipertrigliceridemia es la presencia de un nivel alto de triglicéridos en la sangre, medidos en ayunas. Es importante ayunar por 8 a 12 horas antes de evaluar los niveles de triglicéridos. Los pacientes con triglicéridos altos tienen niveles bajos de colesterol de alta densidad (comúnmente conocido como *colesterol bueno*) y denominado HDL por su sigla en Inglés.

Qué causa la hipertrigliceridemia?

Las calorías ingeridas en exceso normalmente se almacenan como triglicéridos en el tejido graso. Los niveles elevados de triglicéridos generalmente ocurren en individuos con resistencia a la insulina, algunas veces en presencia de sobrepeso u obesidad, especialmente en el área abdominal. Los niveles de triglicéridos también pueden verse afectados por la edad, el desarrollo de la pubertad y algunas condiciones genéticas. Un alto contenido de carbohidratos en la dieta, particularmente en forma de bebidas azucaradas, puede aumentar los triglicéridos, especialmente en personas con resistencia a la insulina. En un número pequeño de personas con mutaciones genéticas que afectan el metabolismo de los triglicéridos, el consumo de altas cantidades de grasa, también aumenta los niveles de triglicéridos en la sangre. Algunas condiciones médicas tales como diabetes no controlada, enfermedades renales, problemas tiroideos, ciertas clases de medicamentos, y una condición rara llamada lipodistrofia, también pueden ser la causa de niveles elevados de triglicéridos.

Cuál es el riesgo de tener los triglicéridos elevados?

Los niveles significativamente altos de triglicéridos (>1,000 mg/dL) o niveles sostenidos por encima de 500 mg/dL pueden causar inflamación del páncreas (pancreatitis). Niveles persistentemente elevados de triglicéridos aumentan el riesgo de hígado graso. Los triglicéridos altos algunas veces pueden aumentar el riesgo de enfermedad cardíaca.

Cuál es el tratamiento para los niveles altos de triglicéridos?

La pérdida de peso mejora los niveles de triglicéridos, especialmente en niños con sobrepeso en el área abdominal. El control adecuado de los niveles de azúcar puede ayudar a mejorar los niveles de triglicéridos en pacientes diabéticos. Se recomienda limitar el consumo de calorías a las necesidades metabólicas y también limitar los carbohidratos refinados reduciendo el consumo de harinas simples tales como la pasta no integral, arroz blanco, pan no integral, papas, y cereales bajos en fibra y reduciendo el consumo de bebidas azucaradas tales como soda, bebidas deportivas, y jugo. Se recomienda aumentar el consumo de fibra en la dieta incluyendo granos, arroz y pan integrales, legumbres, cereales ricos en fibra, y vegetales. Es preferible comer frutas enteras en vez de tomar el jugo de la fruta. Se debe limitar el consumo de grasas no saludables. En algunos casos raros de hipertrigliceridemia de causa genética, el doctor de su hijo/a le recomendará que limite la ingesta de grasa a una cantidad determinada en la dieta.

Es recomendable consumir pescados de agua dulce como salmón u otros pescados como el

atún dos veces por semana (ya que éstos tienen un alto contenido de ácidos grasos Omega-3), o tomar suplementos de aceite de pescado que ayudan a reducir el nivel de triglicéridos. También es recomendable utilizar aceites de cocina con alto contenido de ácidos grasos

mono-insaturados y poli-insaturados, tales como aceites de canola, maíz, oliva y cártamo.

Se recomienda hacer mínimo una hora de ejercicio moderado o vigoroso al día. El doctor de su hijo/a determinará si es necesario darle medicamentos.



Copyright © 2019 Pediatric Endocrine Society. All rights reserved. The information contained in this publication should not be used as a substitute for the medical care and advice of your pediatrician. There may be variations in treatment that your pediatrician may recommend based on individual facts and circumstances.

Copyright © 2019 Pediatric Endocrine Society. Todos los derechos reservados. La información incluida en esta publicación no debe utilizarse como sustituto de la atención médica y el asesoramiento de su pediatra. Pueden haber variaciones en el tratamiento que su pediatra pueda recomendar basándose en hechos y circunstancias individuales de cada paciente.