



THE HORMONE  
FOUNDATION

www.hormone.org

# LAS HORMONAS Y USTED

## Página de información para pacientes

### Hiperlipidemia (Exceso de grasas en la sangre)

#### ¿Qué es la hiperlipidemia?

*Hiperlipidemia* es cuando hay demasiadas grasas (o lípidos) en la sangre. Estas grasas incluyen el colesterol y los triglicéridos y son importantes para que nuestros cuerpos funcionen. Sin embargo, cuando los niveles son muy altos pueden poner a las personas a riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral.

#### ¿Que causa la hiperlipidemia?

La hiperlipidemia es causada por una dieta que contiene demasiado colesterol y grasa (por ejemplo, carne, queso, crema, huevos y mariscos), o cuando el cuerpo produce demasiado colesterol y grasa, o ambos.

Las grasas no se disuelven en agua. Para que las grasas puedan ser transportadas por la sangre (que es principalmente agua), se tienen que combinar con otra sustancia llamada proteína para crear una *lipoproteína*. El cuerpo tiene tres clases de lipoproteína:

- Lipoproteína de baja densidad (o LDL)
- Lipoproteína de alta densidad (o HDL)
- Triglicéridos

Un exceso de LDL, el colesterol “malo,” se puede acumular en las arterias (los vasos sanguíneos que transportan la sangre a través de todo el cuerpo) y, con el tiempo, pueden causar una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral. Si por el contrario el cuerpo tiene un exceso de HDL, el colesterol “bueno,” éste protege al corazón porque ayuda a eliminar el LDL acumulado en las arterias. Un nivel bajo de HDL y triglicéridos elevados también pueden aumentar la acumulación de grasa en las arterias y causar enfermedades cardíacas, especialmente en las personas obesas o diabéticas.

#### ¿Cuáles son otros factores de riesgo de la hiperlipidemia?

La obesidad, la falta de ejercicio y una dieta de muchas grasas saturadas y

colesterol y pocas frutas, legumbres y alimentos fibrosos, pueden contribuir al desarrollo de la hiperlipidemia. Sin embargo, fuera de la dieta hay otros factores que también pueden producir esta condición.

La hiperlipidemia puede heredarse como condición genética:

- *Hipercolesterolemia familiar*—Niveles elevados de LDL
- *Hipertrigliceridemia familiar*—Niveles elevados de triglicéridos
- *Hiperlipidemia familiar combinada*—Niveles elevados de colesterol o triglicéridos, o de los dos, y la HDL es baja

También puede ocurrir por una enfermedad hormonal, tal como la diabetes mellitus, el hipotiroidismo y el síndrome de Cushing; o puede ser debido a ciertos medicamentos, por ejemplo, las píldoras anticonceptivas, la terapia hormonal, algunos diuréticos o bloqueadores beta que se utilizan para tratar las enfermedades cardiovasculares.

#### ¿Cómo se diagnostica la hiperlipidemia?

La hiperlipidemia generalmente no tiene síntomas. Se determina por medio de un examen de sangre sencillo que mide los niveles de colesterol y los triglicéridos. Según las pautas del Programa Nacional de Instrucción sobre el Colesterol, los adultos saludables deben revisarse una vez cada cinco años, comenzando desde los 20 años. Si usted tiene antecedentes familiares de colesterol elevado u otros factores de riesgo, es posible que necesite revisiones más frecuentes.

#### Niveles deseables de grasas en la sangre

Colesterol total	Menos de 200 mg/dL (un nivel de más de 200 puede indicar un mayor riesgo de enfermedad cardíaca)
Colesterol HDL	Más de 40 mg/dL en los hombres y 50 mg/dL en las mujeres
Colesterol LDL	Menos de 130 mg/dL (las personas enfermas del corazón o diabéticas deben tener menos de 100 mg/dL)
Triglicéridos	Menos de 150 mg/dL

#### ¿Cómo se trata la hiperlipidemia?

La hiperlipidemia se trata con cambios de dieta, pérdida de peso y ejercicio. Si es necesario, su médico también puede darle medicamentos. El tipo y dosis de los medicamentos dependen en los niveles específicos de grasa en la sangre (en vez del colesterol total) y si la persona sufre de enfermedad cardíaca, diabetes u otros factores que la ponen a riesgo para enfermedades cardíacas.

Hay medicamentos que pueden bajar el colesterol LDL y los triglicéridos o subir el colesterol HDL. Las estatinas son los medicamentos más comunes para reducir el colesterol LDL. Los fibratos y la niacina se utilizan para disminuir los triglicéridos y subir el colesterol HDL.

#### ¿Qué debe hacer con esta información?

No todos los pacientes con hiperlipidemia son iguales. Pregúntele a su médico con qué frecuencia debe revisarse los lípidos. Los trastornos lípidos simples pueden ser tratados por su médico primario o por cardiólogos. Sin embargo, los trastornos complejos deben ser tratados por un especialista. Los endocrinólogos están capacitados especialmente para diagnosticar y tratar los trastornos hormonales y lípidos.

Recuerde que la pérdida de peso y la actividad física son las mejores formas de prevenir y manejar la hiperlipidemia. El descubrir si tiene un exceso de grasa en la sangre le permite ver su salud futura y hacer cambios antes de que ocurran enfermedades cardíacas.

#### Recursos

Para encontrar un endocrinólogo, visite [www.hormone.org](http://www.hormone.org) o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663)

Instituto Nacional del Corazón, Pulmones y Sangre (Programa Nacional de Instrucción sobre el Colesterol): [www.nhlbi.nih.gov](http://www.nhlbi.nih.gov)

Asociación Americana del Corazón: [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

#### EDITORES:

Robert A. Kreisberg, MD  
Jane E.B. Reusch, MD

Marzo 2005

Para más información sobre cómo encontrar un endocrinólogo, obtener publicaciones gratis de la Internet, traducir esta página de datos a otros idiomas, o para hacer una contribución a la Fundación de Hormonas, visite a [www.hormone.org/bilingual](http://www.hormone.org/bilingual) o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663). La Fundación de Hormonas, la filial de enseñanza pública de la Sociedad de Endocrinología ([www.endo-society.org](http://www.endo-society.org)), sirve de recurso al público para promover la prevención, tratamiento y cura de condiciones hormonales. Esta página puede ser reproducida para fines no comerciales por los profesionales e instructores médicos que deseen compartirla con sus pacientes y estudiantes. Traducción hecha por MEDI-FLAG Corp. © La Fundación de Hormonas 2005