



# Aprende a interpretar tus análisis de triglicéridos

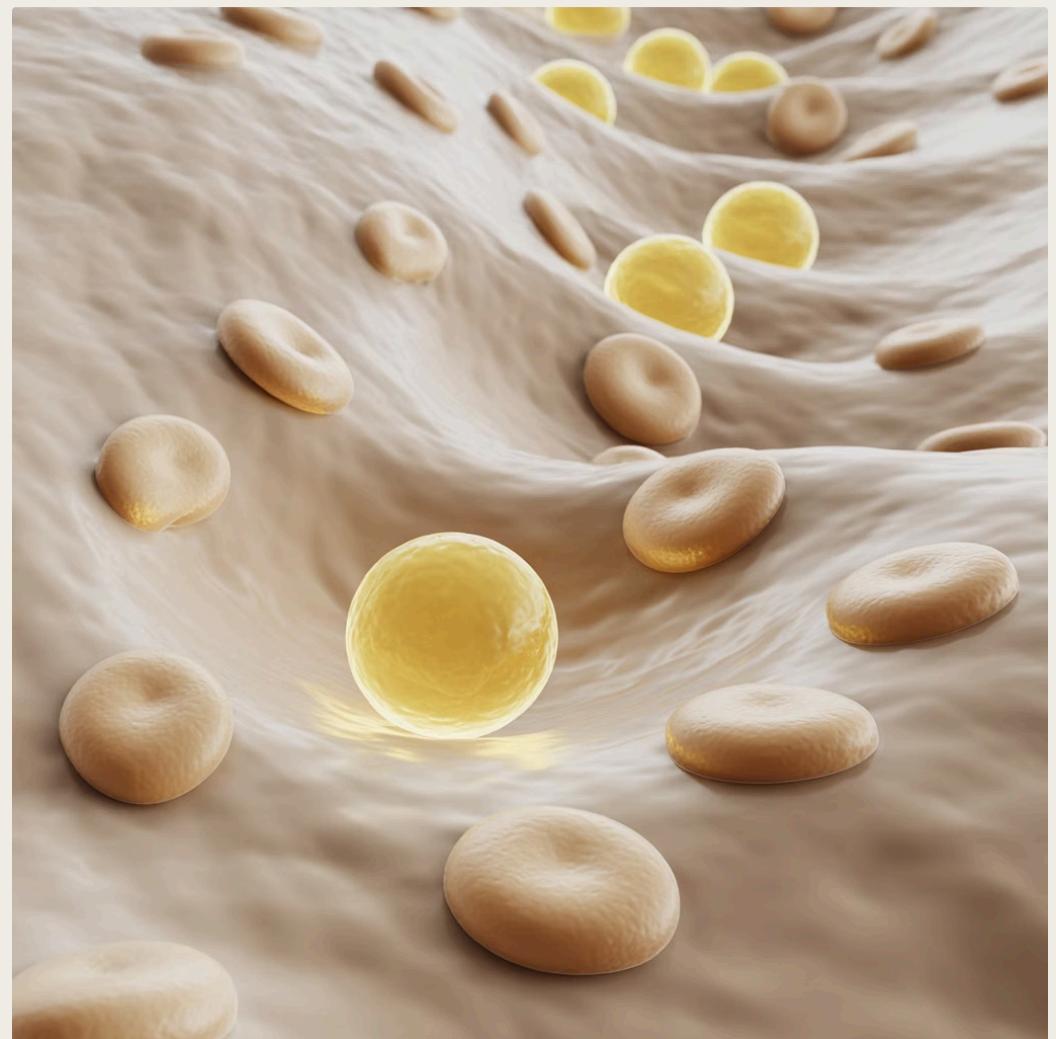
Por Dr. Francisco Villacorta, médico intensivista, emergencias y educador en salud

Lo que debes saber sobre tus niveles de grasa en sangre para cuidar tu salud cardiovascular

# ¿Qué son los triglicéridos y por qué se miden?

Los triglicéridos son un tipo de grasa que circula en la sangre y son fundamentales para el funcionamiento del cuerpo. Provienen principalmente de los alimentos ricos en grasas y carbohidratos.

Después de comer, el cuerpo convierte las calorías que no necesita en triglicéridos y los almacena en las células grasas. Más tarde, estas grasas pueden liberarse para obtener energía entre comidas.



La medición de los triglicéridos se realiza mediante un análisis de sangre, generalmente como parte de un perfil lipídico completo. Este análisis es importante porque niveles elevados se asocian con un mayor riesgo de enfermedades cardíacas.

# ¿Cómo interpretar los niveles de triglicéridos?

1

**Normal**

Menos de 150 mg/dL

Indica un buen control del metabolismo de grasas.

2

**Límite alto**

150 - 199 mg/dL

Señal de alerta para revisar hábitos de vida.

3

**Alto**

200 - 499 mg/dL

Requiere atención y posibles cambios en el estilo de vida.

4

**Muy alto**

500 mg/dL o más

Riesgo elevado de complicaciones como pancreatitis.

Para obtener resultados fiables, el análisis debe realizarse en ayunas, ya que la ingesta de alimentos puede elevar temporalmente los niveles de triglicéridos.

# Factores a considerar en la interpretación

Es importante considerar otros factores del perfil lipídico, como el colesterol LDL (colesterol malo) y el HDL (colesterol bueno), para tener una visión más completa de la salud cardiovascular.

No debemos alarmarnos de inmediato ante resultados elevados, sino entender que pueden ser una oportunidad para mejorar hábitos y prevenir problemas de salud mayores.

La detección temprana de niveles altos de triglicéridos permite tomar medidas preventivas y evitar complicaciones futuras.



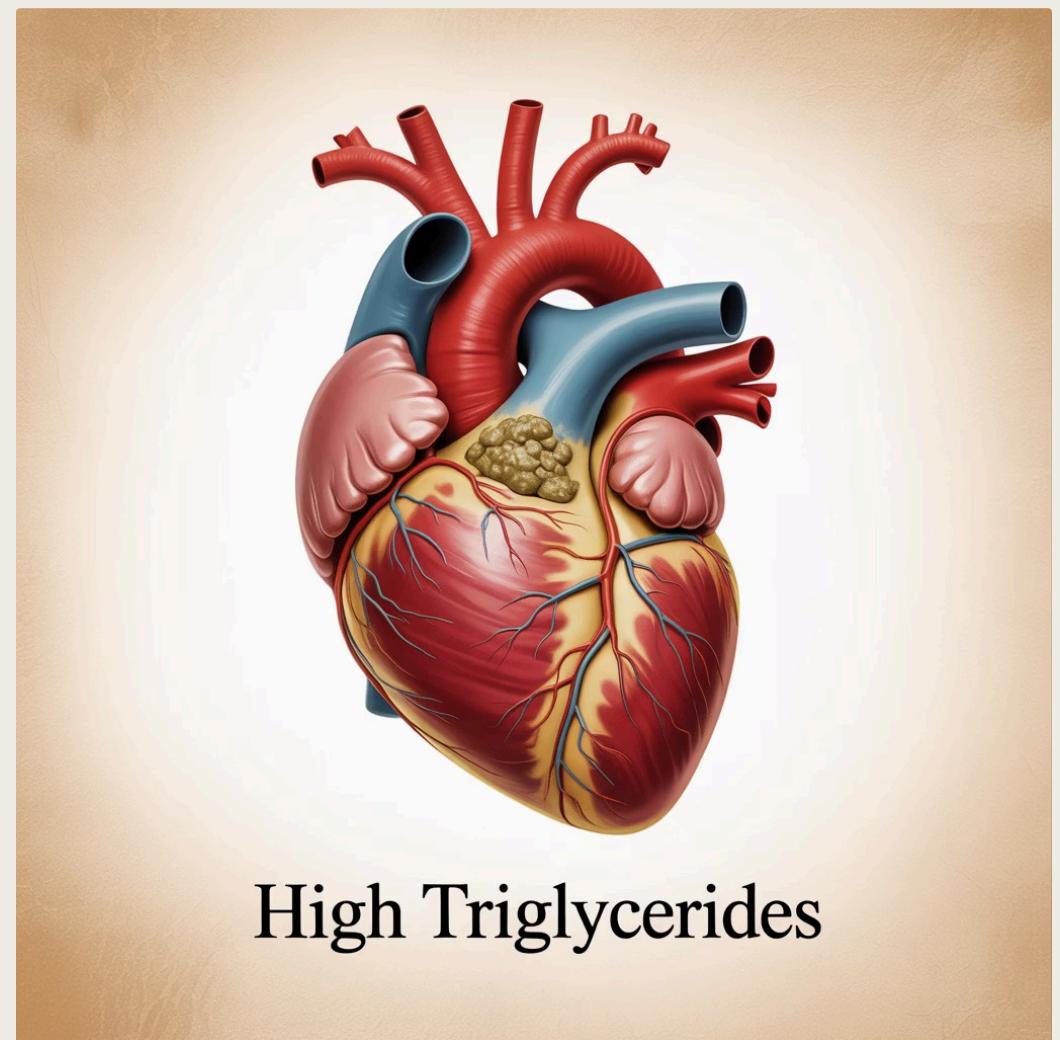
# Causas y consecuencias de niveles altos de triglicéridos

## Causas comunes

- Consumo excesivo de calorías (especialmente azúcares y grasas saturadas)
- Sedentarismo y sobrepeso
- Consumo excesivo de alcohol
- Diabetes tipo 2 e hipotiroidismo
- Algunos medicamentos
- Factores genéticos

## Consecuencias

- Mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares
- Aumento del riesgo de infartos
- Mayor probabilidad de accidentes cerebrovasculares
- Pancreatitis en niveles extremadamente altos ( $>500$  mg/dL)



# Cuidados y recomendaciones para mantener los triglicéridos bajo control



## Alimentación saludable

Disminuir azúcares simples, grasas saturadas y alcohol. Aumentar frutas, verduras, granos integrales, legumbres y grasas saludables como aceite de oliva, aguacates y pescados grasos.



## Actividad física regular

Al menos 30 minutos diarios de ejercicio ayuda significativamente a reducir los triglicéridos y mejorar la salud cardiovascular.



## Control de peso

Mantener un peso saludable es fundamental para regular los niveles de triglicéridos y prevenir complicaciones metabólicas.



# Hábitos adicionales para controlar los triglicéridos

## Evitar el tabaquismo

El tabaco daña los vasos sanguíneos y empeora los problemas de lípidos en sangre.

## Controlar glucosa y presión

Mantener niveles adecuados de glucosa y presión arterial contribuye a la salud cardiovascular general.

## Chequeos regulares

Realizar análisis periódicos para seguir la evolución de los niveles y ajustar las medidas según sea necesario.

Pequeños cambios sostenidos a lo largo del tiempo pueden generar grandes beneficios en la salud.

# Sugerencias médicas

Si en tus análisis de sangre encuentras niveles de triglicéridos por encima de 200 mg/dL, es recomendable acudir a un médico o nutricionista. Ellos podrán evaluar tu situación en el contexto de otros indicadores de salud.

Los profesionales pueden diseñar un plan personalizado que incluya alimentación, ejercicio y, si es necesario, tratamiento farmacológico adaptado a tus necesidades específicas.



En algunos casos, los niveles elevados de triglicéridos no generan síntomas evidentes, por lo que muchas personas no saben que tienen un problema hasta que se realiza un análisis.

# ¿Cuándo acudir a un profesional?

## Niveles superiores a 200 mg/dL

Requieren evaluación médica para determinar causas y tratamiento adecuado.

## Uso de medicamentos

Si estás tomando medicamentos que pueden afectar los lípidos, es importante informar al médico y hacer seguimiento regular.

## Antecedentes familiares

Si hay historia familiar de enfermedades del corazón, diabetes o colesterol alto, es importante hacer seguimiento más frecuente.

## Ausencia de síntomas

No basta con "sentirse bien"; es fundamental hacer controles periódicos, especialmente si hay factores de riesgo.

# Conclusiones

"Los triglicéridos no son solo un número en un papel: son un reflejo de cómo el cuerpo maneja la energía y la grasa. Aprender a interpretar tus análisis te empodera para tomar decisiones conscientes y cuidar tu salud de forma proactiva."

- Dr. Francisco Villacorta

Recuerda que la prevención es la mejor medicina. Mantener tus triglicéridos bajo control es una parte fundamental del cuidado integral de tu salud cardiovascular.

