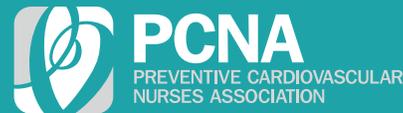


# TRIGLICÉRIDOS:

## Lo que usted necesita saber



Un nivel alto de triglicéridos puede aumentar su riesgo de enfermedades del corazón

Triglicéridos (mg/dL)	Nivel
Menos de 150	Normal
150 a 199	Límite superior
200 a 499	Alto
500 o mayor	Muy alto

### ¿Qué son los triglicéridos?

Los **triglicéridos (TG)** son grasas que se encuentran en la sangre. **Menos es más.**

### ¿Qué factores aumentan los niveles de triglicéridos?

- Tabaquismo
- Alimentación poco saludable
- Estilo de vida inactivo
- Sobrepeso/obesidad
- Nivel alto de azúcar en la sangre/diabetes
- Ciertas enfermedades
- Antecedentes familiares
- Algunos medicamentos

### Alimentación saludable

Elegir alimentos saludables puede ayudar a bajar su nivel de triglicéridos. Reduzca la cantidad de calorías, los tamaños de las porciones y los azúcares agregados, especialmente si tiene sobrepeso. Tenga cuidado cuando salga a comer afuera, ya que las calorías y los tamaños de las porciones generalmente son distintos que los de su casa.

#### Verduras y frutas

- Coma por lo menos de 4 a 6 porciones de verduras y frutas enteras todos los días: brócoli, espinaca, col rizada, frijoles verdes, manzanas, bananas, peras, naranjas y frutos rojos o del bosque (berries).
- Elija productos frescos o congelados sin "azúcar agregada".
- Si bebe jugo de fruta, límitese a ½ taza por día.

#### Ejemplos de una porción:

- 1 manzana mediana
- 1 taza de verduras crudas o ½ de cocidas al vapor

#### Granos integrales y contenido alto de fibra

- Coma 3 porciones de granos integrales ricos en fibra todos los días: pan de trigo integral, cebada integral, trigo bulgur, farro, quinua, arroz integral, arroz salvaje y avena.
- Limite los carbohidratos simples: pan blanco, arroz blanco y pastas.
- Los frijoles son otra opción saludable rica en fibra.

#### Ejemplos de una porción:

- 1 rodaja de pan
- ½ taza de cereal, pastas o arroz cocido

#### Limite los dulces y los azúcares agregados

- Elija agua, leche descremada o con contenido bajo de grasa.
- Limite los refrescos y las gaseosas que no son de dieta, las bebidas de jugo saborizadas, las bebidas para deportistas, el té endulzado y las bebidas energizantes.
- Limite los dulces: caramelos, mermeladas, jalea, yogur endulzado y productos horneados como galletas, pasteles y productos de panadería.

#### Ejemplos de una porción:

- 1 cda. de azúcar
- 1 cda. de mermelada o jalea

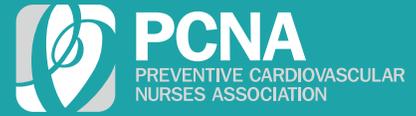
#### Elija grasas "buenas"

- Prefiera aceite de oliva, cacahuete o canola, almendras, anacardos, pacanas, nueces de Castilla y cacahuates, mantequilla de cacahuete, semillas de lino y aguacate.
- Por lo menos dos veces por semana, elija pescados grasos como el salmón, la trucha, el atún albacora o la caballa.
- Recuerde que hasta las grasas no saturadas "buenas" tienen muchas calorías, así que mantenga sus porciones pequeñas.
- Si su nivel de triglicéridos está muy alto, es posible que necesite mantener muy bajo su consumo total de grasas. Hable con su enfermera o médico si tiene dudas sobre qué cantidad de grasas es la correcta para usted.

#### Limite las grasas "malas"

- Trate de limitar su consumo de grasas saturadas a 10 a 16 gramos diarios.
- Evite el aceite de coco, de palma y las grasas hidrogenadas.
- Limite las carnes grasosas como las hamburguesas, los perros calientes, el salami, las salchichas, así como también la leche entera, la manteca, el helado y el queso.
- Evite las grasas trans, que están presentes en las margarinas en barra, los refrigerios de paquete, algunos productos horneados y las comidas rápidas.

# TRIGLICÉRIDOS: Lo que usted necesita saber



## Nivel de actividad, peso y cambios del estilo de vida

### Ejercicio y actividad

Hacer ejercicio regularmente con una intensidad de media a alta ayuda a bajar los niveles de triglicéridos.

Apunte a realizar de 30 a 60 minutos de actividad todos los días. Haga ejercicios durante al menos 10 minutos por vez. Considere usar un rastreador de actividad o podómetro para medir cuánto se mueve. Aumente gradualmente su nivel de actividad apuntando al objetivo de dar 10,000 pasos por día.

### Ejemplos de ejercicios de nivel moderado a alto:

- Caminata enérgica (3 a 4 mph)
- Nado de largos continuos
- Bicicleta (8 a 10 mph)
- Tenis en singles
- Baloncesto
- Baile, Zumba®, kickboxing
- Barrido de hojas
- Corte de césped con una cortadora manual
- Tareas domésticas (limpieza pesada)



## Medicamentos usados para bajar los niveles de triglicéridos

Es posible que su enfermera o médico le recomienden uno o más medicamentos o suplementos dietarios para ayudar a bajar su nivel elevado de triglicéridos. Asegúrese de tomarlos según las instrucciones que reciba. Hable con su proveedor de atención médica si cree que le están provocando efectos secundarios.

Asegúrese de que su enfermera o médico estén informados de todos los medicamentos recetados, suplementos dietarios y medicamentos de venta sin receta que usted toma. Los suplementos dietarios no están regulados por la Administración de Medicamentos y Alimentos (Food and Drug Administration, FDA) de la misma forma que los medicamentos.

### Ácidos grasos omega-3

- Recetados o en suplementos dietarios. No es lo mismo un producto recetado que un suplemento. Tome únicamente suplementos aprobados por su enfermera o médico.
- Pueden causar malestar estomacal, aumento de los gases o gusto a pescado.

### Fibratos

- Recetados: fenofibrato, gemfibrozil.
- Asegúrese de informar si experimenta cualquier debilidad o dolor muscular general inexplicable o nuevo.

### Peso

Tener sobrepeso puede conducir a tener un nivel alto de triglicéridos. Perder entre el 5 y el 10 por ciento de su peso puede bajar su nivel de triglicéridos en un 20 por ciento. Comer menos y moverse más le ayudará a perder peso. Para perder una libra por semana, coma 200 calorías menos por día y aumente su actividad para gastar 300 calorías todos los días. Servirse en un plato más pequeño puede ayudarle a comer menos calorías.

### Alcohol

Si elige beber, limite la cantidad a un máximo de un trago por día para las mujeres y dos por día para los hombres. El alcohol puede subir los niveles de triglicéridos. Si su nivel de triglicéridos está alto, es posible que le pidan que limite o evite el alcohol por completo.

### Ejemplos de un trago:

- 5 onzas de vino
- 12 onzas de cerveza
- 1½ onza de alcohol

### Tabaquismo

Fumar también puede subir su nivel de triglicéridos, bajar su nivel de colesterol "bueno" y es un factor de riesgo importante con respecto a ataques cardíacos y cerebrales (accidentes cerebrovasculares). Si fuma, debería dejar. Pregunte a su enfermera o médico sobre recursos para ayudarle a dejar el hábito, y visite [www.espanol.smokefree.gov](http://www.espanol.smokefree.gov).

### Niacina

- Recetada o en suplementos dietarios. No es lo mismo un producto recetado que un suplemento. Tome únicamente suplementos aprobados por su enfermera o médico.
- La niacina puede provocar algunos efectos secundarios como comezón o enrojecimiento de la cara.

### Estatinas

- Recetadas: atorvastatina, fluvastatina, lovastatina, pitavastatina, pravastatina, rosuvastatina y simvastatina.
- Bajan el colesterol "malo", reducen el riesgo de ataque cerebral o cardíaco y pueden bajar los niveles de triglicéridos.
- Recuerde informar si experimenta cualquier debilidad o dolor muscular general inexplicable o nuevo.

*Este material se elaboró con el apoyo de una subvención educativa independiente otorgada por AstraZeneca.*

© Copyright 2016, by the Preventive Cardiovascular Nurses Association (PCNA). Si bien la Asociación de Enfermeros de Prevención Cardiovascular ("PCNA", por sus siglas en inglés) se esfuerza por brindar información confiable y actualizada, este y otros materiales educativos de la PCNA tienen fines informativos exclusivamente y no tienen la intención de reemplazar la atención médica profesional. Solo su proveedor de atención médica puede diagnosticar y tratar un problema de salud.

PCNA650TG