



**Universidad  
de Santander**

Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación **UDES**

VIGILADA MINEDUCACIÓN

**Sistema de Gestión de Seguridad y  
Salud en el Trabajo  
Bienestar Universitario**

**SUBPROGRAMA ESTILOS DE  
VIDA SALUDABLE  
MENSAJES SALUDABLES**

Número  
030/A/2017

## **COLESTEROL Y TRIGLICERIDOS**

### **Colesterol y triglicéridos**



Exceso de peso



Consumo excesivo de calorías

Situaciones que pueden hacer que tus triglicéridos se eleven:



Edad



Herencia  
En algunos casos

### **¿QUÉ ES EL COLESTEROL?**

El colesterol es una sustancia similar a la grasa e indispensable para la vida. Se encuentra en las membranas celulares de nuestros organismos, desde el sistema nervioso al hígado y al corazón. El cuerpo necesita colesterol para fabricar hormonas, ácidos biliares, vitamina D, y otras sustancias. Sin embargo, el aumento del colesterol en la

sangre y su depósito en las arterias puede ser peligroso y producir aterosclerosis (estrechamiento o endurecimiento de las arterias por depósito de colesterol en sus paredes).

### **¿DÓNDE SE PRODUCE EL COLESTEROL?**

Una parte importante del colesterol de nuestro organismo se produce en el hígado. El resto es aportado a través de la dieta y del colesterol presente en la bilis, parte del cual se vuelve a absorber en el intestino.



**Universidad  
de Santander**

Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación **UDES**  
VIGILADA MINEDUCACIÓN

**Sistema de Gestión de Seguridad y  
Salud en el Trabajo  
Bienestar Universitario**

**SUBPROGRAMA ESTILOS DE  
VIDA SALUDABLE  
MENSAJES SALUDABLES**

Número  
030/A/2017

## **COLESTEROL, ¿BUENO O MALO?**

- Lipoproteínas de baja densidad o LDL, que también se conocen como colesterol “malo”. Son las lipoproteínas encargadas de transportar el colesterol a los tejidos para su utilización, incluyendo las arterias. La mayor parte del colesterol en sangre es colesterol LDL. Cuanto mayor sea el nivel de colesterol LDL en sangre, mayor es el riesgo de enfermedad cardiovascular.
- Lipoproteínas de alta densidad, o HDL, también conocidas como colesterol “bueno”, porque son las encargadas de recoger el colesterol de los tejidos y transportarlo al hígado para su eliminación a través de la bilis. Un nivel bajo de colesterol HDL, aumenta el riesgo de enfermedad cardiovascular.

## **¿A QUÉ SE DEBE EL COLESTEROL ELEVADO?**

### **CAUSAS QUE NO SE PUEDEN CAMBIAR**

- Herencia. La cantidad de colesterol LDL que fabrica su cuerpo y la rapidez con que se elimina viene determinada en parte por los genes.
- Edad y género. El colesterol empieza a elevarse hacia los 20 años y continúa subiendo hasta los 60 o 65 años.

### **CAUSAS QUE PUEDES CAMBIAR**

- Dieta. Tres nutrientes de la dieta pueden elevar los niveles de colesterol LDL:

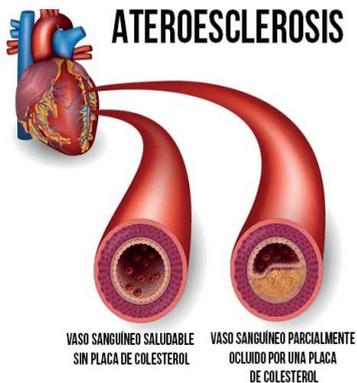
– Grasa saturada, grasa que se encuentra en los alimentos de origen animal y en algunos aceites vegetales como el de palma, palmiste y coco.

– Ácidos grasos “Trans”, se encuentran principalmente en alimentos elaborados con aceites y grasas hidrogenadas como bollería industrial, snacks, galletas, palomitas de microondas, helados y patatas fritas de sobre.

– Colesterol, que procede solamente de productos de origen animal.

- **Sobrepeso.** El exceso de peso tiende a aumentar su colesterol LDL. También aumenta los triglicéridos y baja el colesterol HDL.

## ¿CUÁL ES EL RIESGO DEL COLESTEROL ELEVADO?



Origina la enfermedad aterosclerótica cardiovascular que es la principal causa de mortalidad. La enfermedad aterosclerótica incluye la enfermedad coronaria (angina e infarto de miocardio), cerebrovascular (infarto cerebral o ictus) y la enfermedad arterial periférica (claudicación o dolor en las piernas). El colesterol elevado

 <p><b>Universidad de Santander</b>  <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación UDES</small>  <small>VIGILADA MINEDUCACIÓN</small></p>	<p><b>Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo</b>  <b>Bienestar Universitario</b></p>	
	<p><b>SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE</b>  <b>MENSAJES SALUDABLES</b></p>	<p>Número  030/A/2017</p>

es uno de los principales factores de riesgo cardiovascular, junto con el tabaco, la hipertensión arterial y la diabetes mellitus.

También puede ser causa de enfermedad cardiovascular el aumento de los triglicéridos y un colesterol-HDL bajo.

## ¿QUÉ SON LOS TRIGLICÉRIDOS?

Son grasas que se encuentran en determinados alimentos y también se producen en el hígado. Los triglicéridos circulan en la sangre mediante unas lipoproteínas que se producen en el intestino y en el hígado y se transportan a los tejidos donde se utilizan como una reserva de energía para cubrir las necesidades metabólicas de los músculos y el cerebro. Las primeras, se encargan de transportar los triglicéridos de los alimentos que son absorbidos, y las segundas transportan los triglicéridos que sintetiza el hígado.

Las causas más frecuentes de aumento de los triglicéridos son el sobrepeso / obesidad, el exceso de alcohol, la inactividad física, una dieta muy alta en hidratos de carbono (60% o más de las calorías) especialmente si son refinados y fumar.

También existen causas genéticas de aumento de los triglicéridos, en ocasiones asociadas con aumento de colesterol:

Para reducir los niveles de triglicéridos en la sangre: hay que controlar el peso, mantenerse activo, no fumar, limitar la ingesta de alcohol y limitar los azúcares y las bebidas azucaradas. A veces se necesita también medicación.

 <p><b>Universidad de Santander</b>  <small>Personería Jur. 810 de 12/03/96 Min.Educación</small> <b>UDES</b>  <small>VIGILADA MINEDUCACIÓN</small></p>	<p><b>Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo</b>  <b>Bienestar Universitario</b></p>	
	<p><b>SUBPROGRAMA ESTILOS DE VIDA SALUDABLE</b>  <b>MENSAJES SALUDABLES</b></p>	<p>Número 030/A/2017</p>

## WEB GRAFIA

*Hipercolesterolemia familiar.* [En línea]. [Fecha de consulta: julio 2 de 2017]. Disponible desde: <https://www.colesterolfamiliar.org/hipercolesterolemia-familiar/colesterol-y-trigliceridos/>

IMÁGENES TOMADAS DE:

<http://www.mdsau.de.com/es/2015/12/colesterol.html>

<http://www.ss.pue.gob.mx/index.php/articulos-puebla-sana/item/22-prevencion-de-niveles-elevados-de-colesterol-y-trigliceridos>