

MassMedLink to Health

MassMedLink para la salud Hiperlipidemia o colesterol alto

La hiperlipidemia es una afección en la cual los niveles sanguíneos de los lípidos , también conocidos como grasas están elevados. También se la conoce como colesterol alto. Los lípidos que típicamente están elevados son el colesterol y los triglicéridos. Nuestro organismo es capaz de fabricar colesterol y triglicéridos a través del hígado. El colesterol y los triglicéridos también provienen de los alimentos que comemos. Si existe demasiado colesterol en la sangre, queda atrapado en los vasos sanguíneos causando las placas. Las placas pueden estrechar los vasos sanguíneos y hacerlos menos flexibles, y pueden disminuir el flujo sanguíneo. Los niveles de colesterol en la sangre están ligados a un aumento del riesgo de enfermedad cardíaca. De hecho, mientras más alto sea su colesterol, mayor será su riesgo de tener un derrame cerebral, de desarrollar dolor de pecho o de sufrir un ataque cardíaco.

Su proveedor de atención médica tomará una muestra sanguínea para medir la cantidad de colesterol y triglicéridos en su sangre. Se recomienda que todas las personas a partir de los 20 años de edad se hagan medir su colesterol al menos una vez cada 5 años. Los análisis de sangre para colesterol incluyen LDL, HDL y los niveles de triglicérido total. LDL significa lipoproteína de baja densidad, también conocido como colesterol malo. HDL significa lipoproteína de alta densidad o colesterol bueno ya que impide que el colesterol se acumule en las arterias, y protege contra la enfermedad cardíaca. De acuerdo con los estándares nacionales, los niveles deseables de colesterol total deben ser menores de 200mg/dL, menores de 100 mg/dL para LDL, y mayores de 45 mg/dL para HDL. El nivel normal de triglicéridos es de 150 mg/dL. Hay diversos factores que pueden poner a los pacientes en riesgo de tener colesterol alto. Estos factores de riesgo incluyen una mala dieta, inactividad física, obesidad, fumar, antecedentes familiares, hombres a partir de los 45 años de edad, y mujeres a partir de los 55 años de edad.

Ya hemos discutido la hiperlipidemia y sus consecuencias. A continuación discutiremos el tratamiento de la hiperlipidemia.

El cambio en el estilo de vida es el tratamiento inicial para la hiperlipidemia. Es un programa de tres partes que incluye dieta, actividad física y manejo del peso. Existen tres nutrientes en la dieta que pueden aumentar los niveles de LDL. Estos nutrientes son las grasas saturadas, las grasas trans, y el colesterol. La grasa saturada es sólida a temperatura ambiente. Se encuentra mayormente en los alimentos animales como carnes grasas, leche entera, helados, manteca, queso,

aceite de palma y aceite de coco. Otro nutriente que aumenta el nivel de LDL es la grasa trans. Las galletas dulces y saladas, las comidas fritas, los pasteles y los donuts son ejemplos de alimentos que contienen grasa trans. Omitir las grasas saturadas y trans en las comidas y reemplazarlas con grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas puede ayudar a disminuir los niveles de LDL. Las grasas poliinsaturadas se encuentran en alimentos como el aceite de soja (soya), aceite de maíz, nueces y semillas. Las grasas poliinsaturadas eliminan del cuerpo el colesterol recientemente formado y reducen los depósitos de colesterol. Las grasas monoinsaturadas también pueden ayudar a reducir el colesterol en la sangre. Ejemplos de alimentos que contienen grasas monoinsaturadas son aceites de oliva, de canola, de maní, y aguacates. También es importante incluir frutas y verduras como parte de una dieta para reducir el colesterol.

Ser físicamente inactivo contribuye al mal manejo del peso, lo que puede elevar los niveles de LDL y disminuir los de HDL. Encontrar un ejercicio que disfrute como la caminata rápida, correr, nadar, andar en bicicleta, o trotar y hacerlo con regularidad puede ayudar a disminuir el LDL y aumentar el HDL.

El peso excesivo tiende a aumentar los niveles de LDL y de triglicéridos, y también disminuye los niveles de HDL. Perder solamente 10 libras puede ayudar a disminuir los niveles de LDL y de triglicéridos. También puede ayudar a elevar el nivel de HDL. Algunas sugerencias sobre cómo bajar de peso incluyen reducir la cantidad que come normalmente y elegir alimentos sanos. Los granos integrales, y la avena también pueden ayudar a reducir el peso y el nivel de colesterol.

Algunas personas pueden ser capaces de disminuir su colesterol lo suficiente solamente con cambios en el estilo de vida. Otros necesitan tomar medicamentos para disminuir el colesterol además de los cambios en el estilo de vida. Existen clases diferentes de medicamentos que se usan para tratar la hiperlipidemia incluyendo las estatinas, los inhibidores de absorción del colesterol, las resinas de ácidos biliares, los fibratos, y el ácido nicotínico. Estos medicamentos pueden disminuir el LDL, aumentar el HDL, y/o disminuir los triglicéridos.

Las estatinas típicamente son los medicamentos de primera línea usados para tratar el nivel elevado de LDL. Los medicamentos de la familia de las estatinas son atorvastatina, nombre genérico de Lipitor, simvastatina, nombre genérico de Zocor, lovastatina, nombre genérico de Mevacor, pravastatina, nombre genérico de Pravachol, fluvastatina, nombre genérico de Lescol y rosuvastatina, nombre genérico de Crestor. Las estatinas disminuyen los niveles de colesterol LDL más eficazmente que otros medicamentos. También tienen el potencial de aumentar el HDL y disminuir los triglicéridos como beneficio adicional.

Las estatinas reducen el nivel de colesterol sanguíneo al disminuir la producción hepática de colesterol. Las estatinas pueden reducir los niveles de colesterol LDL en 30–50%. Los efectos secundarios posibles de las estatinas incluyen dolores de cabeza, sensibilidad a la luz solar, dolor abdominal, náuseas. Las reacciones serias

pueden causar daños al músculo esquelético. Comuníquese inmediatamente con su médico si tiene síntomas que incluyen dolor muscular u orina color café.

Los pacientes que utilizan simvastatina, atorvastatina, o lovastatina deben abstenerse de consumir jugo de pomelo (toronja). El jugo de pomelo (toronja) puede disminuir el metabolismo de estos medicamentos lo cual puede aumentar la cantidad de medicamento que permanece en su organismo, incrementando así el riesgo de tener efectos secundarios.

Generalmente las estatinas se administran en una sola dosis en la comida nocturna o a la hora de acostarse ya que el organismo fabrica más colesterol durante la noche.

Ezetimibe, nombre genérico de Zetia, es el único medicamento en una clase conocida como inhibidores de la absorción de colesterol. Ezetimibe puede usarse solo o junto con una estatina para tratar el LDL elevado. Este medicamento funciona reduciendo el colesterol sanguíneo al bloquear la absorción del colesterol presente en los alimentos que comemos. Los posibles efectos secundarios de ezetimibe incluyen dolor abdominal, diarrea, dolor de espalda, tos y dolor muscular. Es mejor tomar el medicamento con alimentos para reducir el malestar estomacal.

Las resinas de ácidos biliares funcionan ligándose al colesterol producido en el organismo para así poder eliminarlo. Los medicamentos para los ácidos biliares incluyen colestiramina, nombre genérico de Questran, colestipol, nombre genérico de Colestid, y colesevelam, nombre genérico de Welchol. Estos medicamentos se usan para tratar el LDL elevado. Los ácidos biliares disminuyen los niveles de LDL en 10-20 mg/dL. Estos medicamentos se presentan como polvos o tabletas. Los ácidos biliares no se absorben en el organismo, por ello su uso a largo plazo es seguro. Los efectos secundarios posibles son estreñimiento, acidez, náuseas, hinchazón y retortijones. Colesevelam se tolera mejor con menor malestar estomacal y tampoco interfiere con otros medicamentos. Este medicamento se recomienda para las mujeres con niveles elevados de LDL que están considerando un embarazo, ya que la estatinas no pueden usarse en mujeres embarazadas.

Los fibratos son la tercera clase de medicamentos usados para tratar la hiperlipidemia. Los fibratos incluyen el fenofibrato, nombre genérico de Tricor, gemfibrozil, nombre genérico de Lopid, clofibrato, nombre genérico de Atromid. Esta clase de medicamento es más eficaz para tratar un nivel muy elevado de triglicéridos. Es importante disminuir los triglicéridos a niveles normales menores de 150 mg/dL. Cuando los niveles de triglicéridos son mayores de 300mg/dL, el paciente corre el riesgo de desarrollar pancreatitis. La pancreatitis es una enfermedad del páncreas en la cual éste se vuelve sensible e inflamado. Los fibratos también se usan junto con las estatinas para tratar el LDL elevado. Sin embargo, el riesgo de que el paciente tenga una miopatía o dolor muscular es mayor cuando se administran juntos. El dolor muscular es mayormente visto en pacientes que toman gemfibrozil y una estatina. El dolor abdominal, el dolor muscular, los vómitos y los cálculos biliares son efectos secundarios posibles.

El único medicamento en la clase del ácido nicotínico se llama niacina, nombre genérico de Niaspan. La niacina funciona aumentando el nivel de HDL al reducir la desintegración del HDL. El HDL es el colesterol bueno ya que ayuda a reducir la acumulación de colesterol en los vasos sanguíneos. La niacina tiene el efecto más grande de aumento del HDL. Los niveles de HDL menores de 40mg/dL aumentan el riesgo de contraer una enfermedad cardíaca. La niacina también puede usarse en combinación con las estatinas. Algunos de los efectos secundarios posibles de la niacina son rubor, picazón, mareos, malestar estomacal, gota, y toxicidad hepática. El rubor y la picazón pueden evitarse tomando una aspirina 30 minutos antes de usar la niacina. Evitar el alcohol y las bebidas calientes alrededor del horario de la toma de niacina también puede ayudar a evitar el rubor y la picazón. Se recomienda tomar Niacina con alimentos para ayudar a disminuir el malestar estomacal. No rompa, aplaste ni chupe las tabletas de liberación prolongada.

Hemos discutido las opciones de tratamiento de la hiperlipidemia. A continuación revisaremos el uso seguro de los medicamentos.

Tomar correctamente sus medicamentos es una parte importante de prevenir las complicaciones del colesterol alto como dolor de pecho, ataque cardíaco, insuficiencia cardíaca y derrame cerebral. Se usa un análisis de sangre para asegurarse de que el medicamento tenga un efecto positivo. He aquí otras sugerencias que pueden ayudarle a tomar sus medicamentos para colesterol correcta y seguramente:

- Tome el medicamento exactamente como se lo indicó su médico.**
- Tome los medicamentos diariamente y evite omitirlos aunque se sienta mejor o mejoren sus valores de colesterol.**
- Informe inmediatamente a su médico sobre cualquier alergia o reacción adversa seria.**
- Para evitar la posibilidad de interacciones entre los medicamentos o la duplicación de medicamentos, consulte con su médico o farmacéutico antes de tomar otros medicamentos, inclusive medicamentos de venta libre, suplementos y productos herbales.**

Tratar el colesterol alto está a su alcance. Comience con cambios básicos en el estilo de vida tales como comer adecuadamente, estar activo y controlar su peso. Si fueran necesarios los medicamentos, tómelos de acuerdo con las indicaciones y hágase controlar los valores de laboratorio correspondientes.

Esto concluye nuestro programa sobre el colesterol alto. Le animamos a que hable con uno de los farmacéuticos de MassMedLine para revisar preguntas que usted pueda tener sobre la información provista, o preguntas sobre sus medicamentos específicos. Si además tiene dificultad para pagar por sus medicamentos, los administradores de casos de MassMedLine están a su disposición para asistirlo.

Referencia disponible cuando solicitado

Informacion revisada 8/28/2007