

Recomendaciones Generales

- Controle la ingesta de azúcar, panela, miel u otro alimento realizado con dichos ingredientes como tortas, pasteles, helados, postres y toda la variedad de dulces o chocolates.
- Evite el consumo de bebidas alcohólicas ya que su contenido alcohólico está relacionado con el aumento de triglicéridos. “Así digan, que es sin azúcar o light”.
- Las bebidas azucaradas como gaseosas, refrescos y bebidas a base de frutas, aportan solamente calorías vacías y carecen de nutrientes. Prefiera beber agua o aromática.
- Lea las etiquetas de los alimentos, en las etiquetas siempre deben estar los ingredientes. Cuando un alimento dice “light”, no significa que no tiene azúcar.

No olvide, en cualquier tipo de enfermedad la actividad física o el ejercicio hace parte del tratamiento. Realice actividad física al menos de 3 a 4 veces por semana como mínimo y con una duración de 45 minutos o más.

Tenga en cuenta:

- Tome únicamente los medicamentos ordenados por su médico y de la manera indicada.
- Siga las indicaciones de su médico y

consulte antes de cualquier modificación en su tratamiento.

Consulte inmediatamente a su médico o acuda al centro de salud más cercano si presenta:

- Dolor en el pecho que no disminuye.
- Dificultad para respirar.
- Dolor de cabeza fuerte que no mejora con analgésicos.
- Sangrado por la nariz.
- Sudoraciones y mareo.
- Disminución de la fuerza o alteración de la sensibilidad en brazos o piernas.
- Alteraciones del lenguaje (lenguaje incoherente o enredado)
- Dificultad para caminar.
- Debilidad o entumecimiento de un lado del cuerpo.



Recuerde:

Para el éxito de su tratamiento es muy importante que usted tome todos los medicamentos ordenados, asista a las citas de control y cumpla estrictamente con estas recomendaciones.

Protegemos el don maravilloso de la **vida**
Carrera 72A N° 78B - 50 | Conmutador 445 5900
clinica@upb.edu.co | www.clinicauniversitariabolivariana.org.co

guía

para pacientes
y familia

Recomendaciones generales para el cuidado del paciente con:

DISLIPIDEMIAS

Las dislipidemias son un conjunto de enfermedades que se caracterizan por alteraciones en las concentraciones de lípidos (grasas) en la sangre. Estas enfermedades representan un factor de riesgo para sufrir de enfermedades cardiovasculares como hipertensión arterial, infartos, aterosclerosis, entre otras.

Las siguientes son las recomendaciones generales para el cuidado del paciente en la casa. Si después de leerlas o aplicarlas, presenta alguna inquietud, puede comunicarse al correo: educacionparalasalud.cub@upb.edu.co. Para conocer más sobre este y otros temas ingrese a: www.clinicauniversitariabolivariana.org.co/clinica/guias-educativas

DISLIPIDEMIAS

Cuando se habla de dislipidemia, puede tratarse de cualquier aumento de los niveles de los diferentes tipos de colesterol en la sangre, estos son:

- Colesterol total.
- Colesterol de alta densidad o HDL: conocido como “colesterol bueno”.
- Colesterol de baja densidad o LDL: conocido como “colesterol malo”.
- Triglicéridos.

Cuando los niveles de colesterol en la sangre son altos se forman placas de grasa, conocidas como ateromas, estas hacen una especie de barrera que impide el paso de la sangre por las arterias, este evento es altamente peligroso ya que puede desencadenar un infarto o un accidente cerebrovascular.

Recomendaciones Generales

Si usted tiene el colesterol alto tenga presente las siguientes recomendaciones:

- Mantenga una alimentación variada, incluya diferentes tipos de alimentos en el día. La alimentación diaria debe incluir: frutas, verduras y hortalizas de diferentes colores, leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo), cereales integrales, nueces, lácteos bajos

en grasa, carne magra, pescado y huevo.

- Se debe disminuir el consumo de grasa, especialmente la grasa saturada, evite el consumo de carnes con alto contenido de grasa, vísceras, piel, gordos, huesos para hacer caldos, manteca, mantequillas y salsas.
- El consumo frecuente de comidas rápidas también afecta su salud, procure disminuirlo. Los alimentos como pizza, hamburguesas, papas fritas, pollo frito con piel, empanadas y otras frituras, tienen un alto contenido de grasa, adicionalmente contienen ingredientes como tocinetas, mayonesas y salsas que aumentan su contenido de grasa y su contenido calórico.
- Evite la crema de leche, queso crema, tocineta, embutidos (salchicha, chorizo, mortadela, salchichón), dado que tienen alto contenido de grasas saturadas y sodio.
- Es aconsejable ingerir leche o productos lácteos descremados o semidescremados.
- Se recomienda utilizar aceites vegetales para cocinar como aceite girasol, canola u oliva. Idealmente descarte el aceite en su primer uso y evite reutilizarlo.
- Prefiera preparar los alimentos cocidos, al vapor o asados, pero sin aceite.
- Es importante aumentar el consumo de fibra, puede incluir en su consumo diario cereales como avena, chía, quinua o parvas integrales; recuerde que los alimentos ricos en fibra permiten

convertir la grasa directamente en energía evitando que esta se acumule en los tejidos y las arterias.

- Diariamente consuma entre 4 y 5 porciones de frutas en el día. Ejemplo: desayuno: un trozo de papaya, media mañana: una naranja, almuerzo: un plato de ensalada (lechuga, tomate, zanahoria, cebolla), tarde: una manzana y comida: tomate, cebolla, coliflor o zanahoria.



- Evite el consumo de tabaco, las sustancias como la nicotina aumentan las concentraciones de algunos lípidos perjudiciales para el organismo.