

Flash Informativo

Unidad Médica

Resultados a partir del perfil de lípidos en la DGSC



Comunicación Institucional
Edición No. 4
Abril 2015



Unidad Médica



Máster Ana Grettel Rodríguez Castrillo, Médica

La Unidad Médica realizó un pequeño estudio sobre las condiciones de salud del personal según el perfil de lípidos tomado a los funcionarios de la DGSC, a partir de la valoración de los exámenes de laboratorio realizados en febrero de 2015.

Lamentablemente los resultados obtenidos revelan una condición alarmante, que sin duda alguna debemos atender con prontitud.

Por este motivo, en este Flash Informativo compartiremos algunos de esos resultados para su reflexión.

Ácido Úrico

¿Qué es el ácido úrico?

El ácido úrico es una sustancia que se produce en nuestro organismo tras degradar (eliminar, expulsar) compuestos de la sangre como son el ADN y el ARN. Éstos están compuestos por purinas (compuestos orgánicos cíclicos) que tras metabolizarse (el organismo humano absorbe y transforma una sustancia mediante cambios químicos y biológicos) dan origen al ácido úrico, y este compuesto elevado en sangre puede afectar negativamente la salud.

De esta forma, el valor normal de ácido úrico debe mantenerse entre:

Mujeres: de 2,4 a 5,7 mg/dl

Hombres: de 3,4 a 7,0 mg/dl

El nivel de ácido úrico se encuentra en niveles elevados, cuando el cuerpo produce demasiado ácido úrico o no lo elimina suficientemente.

Estos niveles altos se traducen en forma de cristales que se depositan en las articulaciones, dando lugar a episodios de dolor agudo, pudiendo la persona llegar a enfermar.



La consecuencia más común es el padecimiento conocido como Gota, cuya característica distintiva es que se acumula demasiado ácido úrico en la sangre (hiperuricemia) y aumentan los depósitos de cristales de ácido úrico en articulaciones, bursas o bolsas sinoviales y órganos internos.

Esto suele producir una dolorosa, que si no recibe tratamiento, puede provocar, a largo plazo, daños en las articulaciones (artritis úrica).

Las causas de la gota suelen ser hereditarias. Una predisposición hereditaria dañada (llamado defecto genético) hace que los afectados secreten poco ácido úrico (gota primaria).

Pero también una función renal alterada o enfermedades donde se degradan las células progresivamente (por ejemplo, la leucemia), puede producir hiperuricemia (gota secundaria).

La dieta desempeña un papel importante en la patogenia de la gota, especialmente el consumo regular de alimentos ricos en purinas (carne, vísceras y marisco) y el alcohol excesivo favorecen la aparición de la hiperuricemia.

Las personas con niveles de ácido úrico superiores al valor normal, esto según sexo, deberán asistir al médico para que se les administre el tratamiento más adecuado; asimismo, será fundamental mantener una dieta adecuada para evitar aquellos alimentos ricos en purinas que agravan la situación como son:

- Mariscos
- Carnes rojas
- Embutido
- Vísceras
- Pescados azules
- Refrescos carbonatados
- Bebidas alcohólicas



Grafico 1

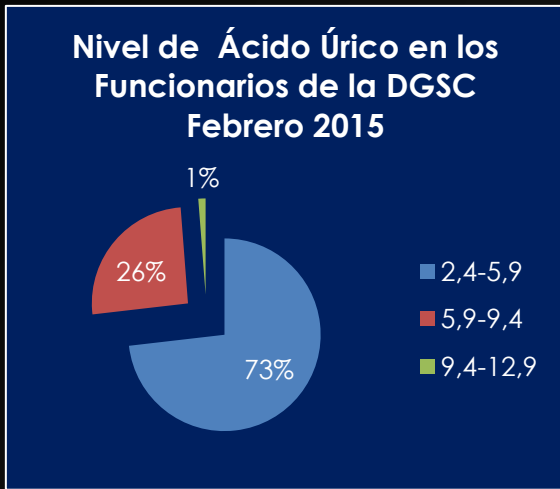
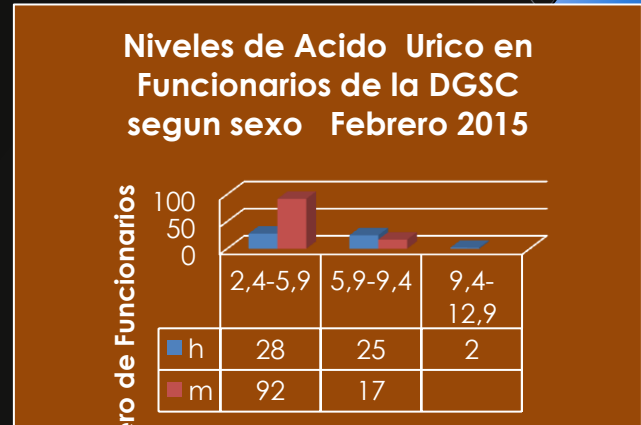


Grafico 2



Fuente: Expedientes médicos Unidad Medica DGSC, 2015

Triglicéridos

Los triglicéridos son una variedad de lípidos (grasas), una grasa denominada neutra del suero sanguíneo.

Los triglicéridos se miden con el colesterol como parte de un análisis de sangre. Los niveles normales de triglicéridos se encuentran por debajo de 150.

La mitad del total de la población censada (164 funcionarios) en este estudio, presenta niveles normales de Triglicéridos, lo que significa que mantienen una dieta balanceada en razón de carbohidratos, sin embargo un 18 % presenta niveles alarmantes y de cuidado. No hay mucha diferencia en el sexo de la persona.

La hiper-trigliceridemia en nuestra población merece una mayor conciencia de las consecuencias que a largo y mediano plazo esta condición pudiera traer a nuestra salud.

Valores normales

Normal: menos de 150 mg/dL.

Límite alto: 150 a 199 mg/dL.

Alto: 200 a 499 mg/dL.

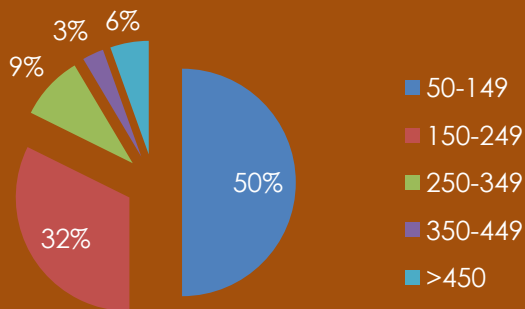
Muy alto: 500 mg/dL o superior.

Esta condición representa un riesgo latente para la salud ya que existe una relación directa entre los niveles elevados de triglicéridos y el riesgo de infarto al miocardio y de angina, así como la muerte ocasionada por una enfermedad cardiovascular.

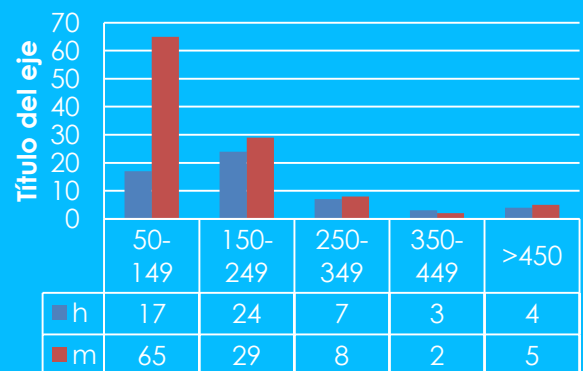


Si los triglicéridos son muy elevados durante un período prolongado de tiempo, pueden generar enfermedades en el páncreas, el hígado y el bazo, así como provocar depósitos de grasa en la piel y en este punto tanto un ataque al corazón, como un accidente cerebro-vascular puede ser inminente.

Nivel Trigliceridos de los Funcionarios de la DGSC, Febrero 2015



Nivel de Trigliceridos según sexo de los funcionarios de la DGSC, febrero 2015



Fuente: Expedientes médicos Unidad Medica DGSC, 2015

Puede indicar que hay probablemente un consumo alto de hidratos de carbono refinados (azúcares) o que se abusa de los hidratos de carbono (pan, pasta, cereales).

Los carbohidratos que no usamos se transforman en grasa y esta grasa son los triglicéridos. Para reducir triglicéridos no solo se ha de bajar el contenido graso de los alimentos, sino que se ha de tomar menos hidratos de carbono.

El consumo excesivo de alcohol es una de las causas más frecuente de triglicéridos altos de causa secundaria.

El consumo de bebidas alcohólicas supone un aporte de 7,1 calorías por gramo de alcohol etílico, sin ningún valor nutritivo, y contribuyendo fuertemente a la obesidad.

Es por esto que en personas con tendencia a los triglicéridos altos, se recomienda la restricción total de su consumo.

ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO

Complejos

Arroz
Pan
Pastas
Patatas
Legumbres

Simples

Azúcar
Mermelada
Miel
Frutas
Dulces en general

ALIMENTOS QUE APORTAN FIBRA

Cereales integrales
Legumbres Verduras
Ensaladas
Frutas
Frutos secos

Colesterol

El colesterol es una sustancia grasa natural presente en todas las células del cuerpo humano necesaria para el normal funcionamiento del organismo. La mayor parte del colesterol se produce en el hígado, aunque también se obtiene a través de algunos alimentos.

Colesterol

- La sangre conduce el colesterol desde el intestino o el hígado hasta los órganos que lo necesitan y lo hace uniéndose a partículas llamadas lipoproteínas. Existen dos tipos de lipoproteínas:
- **De baja densidad (LDL):** se encargan de transportar nuevo colesterol desde el hígado a todas las células de nuestro organismo.
- **De alta densidad (HDL):** recogen el colesterol no utilizado y lo devuelve al hígado para su almacenamiento o excreción al exterior a través de la bilis.

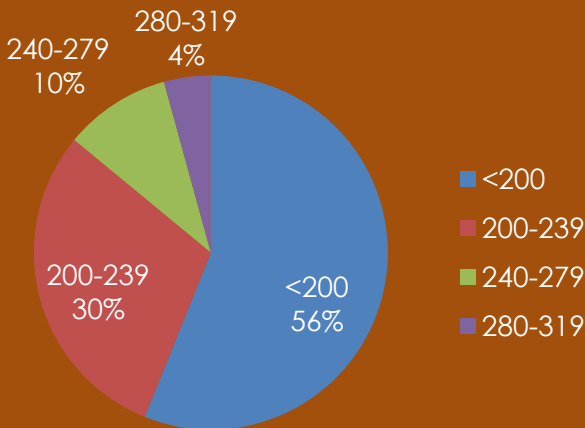
Según esta interacción podemos hablar de:



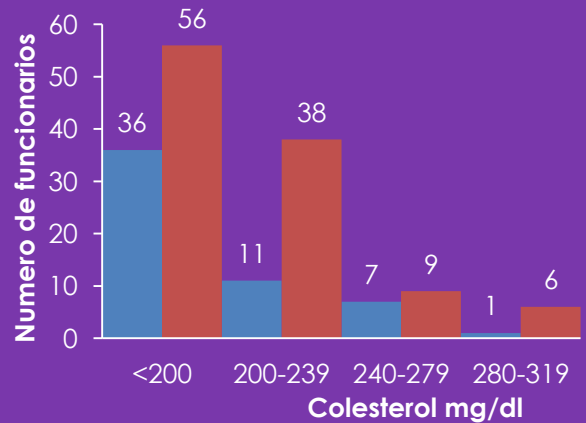
Colesterol malo: el colesterol al unirse a la partícula LDL se deposita en la pared de las arterias y forma las placas de ateroma.

Colesterol bueno: el colesterol al unirse a la partícula HDL transporta el exceso de colesterol de nuevo al hígado para que sea destruido.

**Niveles de Colesterol de los Funcionarios de DGSC
Febrero 2015**



Colesterol según Sexo de los Funcionarios de la DGSC, Febrero 2015



Fuente: Expedientes médicos Unidad Medica DGSC, 2015

	Colesterol Total	
Interpretación del Colesterol en sangre	mg/dl	mmol/l
Deseado	Menor 200	Menor de 5.17
Alto. Sospechoso	200-239	5.17 – 6.18
Elevado desde	Mayor de 240	Mayor o igual a 6.20

ATENCIÓN

En nuestra
institución la
población en:

- riesgo cardiovascular,
- infarto
- y aterosclerosis,

es de un 14%,
siendo de riesgo alto
moderado.

Cerca del 30% es
de cuidado.

De estos valores
podemos inferir la
necesidad de hacer
conciencia en
fomentar un cambio
en el estilo de
alimentación de
nuestra población.

Si estos cambios no
se realizan, la
predicción a futuro
es de una población
con alto potencial a
sufrir infartos y
eventos cerebro
vasculares
(Derrames
cerebrales).

La **hipercolesterolemia** no presenta síntomas ni signos físicos, así que su diagnóstico sólo puede hacerse mediante un análisis de sangre que determine los niveles de colesterol.

Entre los factores que influyen en el incremento del nivel de colesterol se encuentran:

Dietas inadecuadas: La ingesta abusiva de grasas animales o alcohol ocasiona que el organismo consuma primero otros tipos de nutrientes favoreciendo que el colesterol no se degrade y se acumule en las arterias.

Enfermedades hepáticas, endocrinas y renales y la administración de ciertas sustancias aumentan la síntesis de la lipoproteína LDL, que transporta el colesterol perjudicial para el organismo.

Hipercolesterolemia familiar: Se trata de una enfermedad hereditaria ocasionada por un defecto genético que impide que el colesterol LDL sea degradado, con lo que los niveles de colesterol aumentan progresivamente.

En estos casos es frecuente la mortalidad temprana por infarto de miocardio o el engrosamiento de las arterias causado por la arterosclerosis.



¿Qué hacer?



Existen tres factores que influyen especialmente en el aumento de colesterol:

- ácidos grasos saturados o grasas saturadas,
- ingesta elevada de colesterol y
- desequilibrio entre el consumo de calorías y el gasto energético.

La dieta debe ser pobre en grasas saturadas y colesterol, rica en ácidos grasos monoinsaturados, fibra vegetal e hidratos de carbono.

Generalmente la dieta reduce en un 30 por ciento la ingesta de grasas, sustituyendo el consumo de grasas saturadas por el de insaturadas.

Asimismo, deben controlarse otros factores como el sobrepeso o la diabetes.

La hipercolesterolemia está íntimamente ligada a la arterosclerosis, una alteración degenerativa que afecta a las arterias en las que se forman placas de ateroma.

Estas placas de ateroma son depósitos de diversos lípidos, especialmente colesterol, proteínas y sales de calcio, que obstruyen total o parcialmente los vasos de las arterias y provoca una falta de riego sanguíneo que puede llevar a evento cerebro vascular e infarto.