



OSMA

Obra Social de Modelos Argentinos

PROGRAMA DE PREVENCIÓN

Dislipemia: colesterol y triglicéridos



PARA EMPEZAR

Qué es la dislipemia

La dislipemia es la alteración de los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre. No es una enfermedad que se note: no duele ni da síntomas, pero con el tiempo el exceso de colesterol se va acumulando en las arterias (un proceso llamado aterosclerosis), que reduce de a poco el paso de sangre, oxígeno y nutrientes al corazón, al cerebro y a otros órganos.

Combinada con otros factores —tabaquismo, hipertensión, diabetes— aumenta notablemente el riesgo de infarto o ACV. Por eso, aunque te sientas perfectamente bien, vale la pena conocer tus valores.

Es asintomática. La única forma de saber si tenés el colesterol o los triglicéridos alterados es con un análisis de sangre. No hay manera de “sentirlo” antes del control.

FACTORES DE RIESGO

Qué influye en tus valores

Como con la mayoría de los temas cardiovasculares, hay factores que podés modificar con hábitos y otros que no dependen de vos. Conocer ambos ayuda a entender tu riesgo real.

Se pueden modificar

- Alimentación rica en azúcares, harinas refinadas y grasas saturadas.
- Sedentarismo y poca actividad física.
- Consumo de alcohol en exceso.
- Tabaquismo.
- Sobrepeso y obesidad.

No se pueden modificar

- Antecedentes familiares de colesterol alto o enfermedad cardiovascular temprana.
- Edad.
- Algunas condiciones genéticas (como la hipercolesterolemia familiar), que pueden dar valores altos incluso con hábitos saludables.

Tener antecedentes familiares de colesterol alto no es un detalle menor: contáselo a tu médico/a, porque puede cambiar la edad a la que conviene empezar los controles.

CÓMO SE DETECTA

El análisis de sangre y tus valores

El estudio se llama **perfil lipídico** y se hace con un análisis de sangre en ayunas. Mide cuatro valores principales:

Valor	Qué mide	Referencia orientativa
Colesterol total	La suma de todo el colesterol en sangre.	Menor a 200 mg/dl

Valor	Qué mide	Referencia orientativa
LDL (“colesterol malo”)	El que se deposita en las arterias.	Cuanto más bajo, mejor
HDL (“colesterol bueno”)	Ayuda a limpiar el exceso de colesterol.	Cuanto más alto, mejor
Triglicéridos	Otro tipo de grasa en sangre, ligada a la dieta.	Menor a 150 mg/dl

Estos valores son una referencia general: lo que es “normal” para vos depende de tu edad, tus antecedentes y si ya tenés otros factores de riesgo. Tu médico/a es quien interpreta el resultado en tu contexto particular, no un número aislado.

CONTROLES

Con qué frecuencia conviene hacerlo

Situación	Frecuencia sugerida
Sin antecedentes ni otros factores de riesgo	Cada 4 a 6 años desde los 20 años
Con antecedentes familiares o factores de riesgo (tabaquismo, sedentarismo, sobrepeso)	Anual, o según indique tu médico/a
Ya con diagnóstico de dislipemia	Según el seguimiento que te indique tu médico/a

Si tenés un familiar directo con colesterol alto diagnosticado antes de los 55 años (hombres) o 65 (mujeres), consultá con tu médico/a: puede convenir empezar los controles antes.

PREVENCIÓN

Qué podés hacer

La buena noticia es que buena parte del riesgo se puede trabajar con hábitos sostenidos en el tiempo, no con cambios drásticos de corta duración.

- Reducir azúcares, harinas y grasas refinadas; incorporar fibra, legumbres y cereales integrales.
- Actividad física regular —caminar, nadar, bailar, lo que te resulte sostenible—, al menos 150 minutos por semana.
- Dejar de fumar: el tabaco baja el HDL (“colesterol bueno”) y daña directamente las arterias.
- Moderar el consumo de alcohol.
- Mantener un peso saludable, trabajado junto a un profesional, no por cuenta propia.

En pacientes de alto riesgo cardiovascular, el médico/a puede indicar tratamiento farmacológico además de los cambios de hábito. No es un fracaso personal: es una herramienta más, y la decide siempre un profesional.

PARA NO PERDER DE VISTA

Checklist anual

- Hice mi perfil lipídico (colesterol total, LDL, HDL y triglicéridos) en el último año o según indicación médica.
- Converso con mi médico/a sobre mis antecedentes familiares de colesterol o enfermedad cardiovascular.
- Reviso mi alimentación: menos azúcares y grasas refinadas, más fibra.
- Hago actividad física de forma regular.
- Si fumo, hablé con mi médico/a sobre dejar de hacerlo.



Obra Social de Modelos Argentinos

Gorostiaga 2440, C.A.B.A.

Consultá nuestros canales de atención en www.osma.com.ar

Ante cualquier duda, consultá con tu médico/a de cabecera.