

Triglicéridos y colesterol:

¿Cuál es la diferencia?



Recomendaciones para reducir el colesterol y los triglicéridos

Cambios en tu estilo de vida es la mejor terapia para reducir el colesterol y los triglicéridos:

- Disminuye el consumo de grasas saturadas
- Reduce la ingesta de alcohol
- Consume, como mínimo, cinco porciones de frutas y vegetales diariamente
- Utiliza productos lácteos bajos en grasa. Menos de 3 gramos de grasa total por servicio.
- Aumenta la actividad física. Realiza, al menos, 30 minutos cinco veces a la semana.
- Es importante recordar que con la reducción en el consumo de grasas de origen animal podemos disminuir los niveles de colesterol, sin embargo, en el caso de los triglicéridos hay que reducir las grasas tanto de origen animal como de origen vegetal. Algunos ejemplos de grasas de origen vegetal a disminuir son las nueces, almendras, aguacate, aceitunas, maní, entre otros.

Conoce tus Números

Los triglicéridos y el colesterol son grasas que se encuentran en la sangre y en el tejido debajo de la piel. Comparten entre sí algunas similitudes, entre las que podemos destacar que son un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades del corazón cuando sus niveles son elevados. Aunque el cuerpo produce colesterol y triglicéridos, el hígado tiene la capacidad de producir el colesterol que el cuerpo necesita, sin embargo los triglicéridos se obtienen principalmente de los alimentos que consumimos.

La diferencia principal entre los triglicéridos y el colesterol es que los triglicéridos se queman para crear energía mientras el colesterol es usado para construir células y ciertas hormonas. El colesterol que obtenemos de los alimentos proviene de los que contienen grasas de origen animal. Mientras que los triglicéridos se obtienen de alimentos que contienen grasas tanto de origen animal como de origen vegetal.

El perfil de lípidos consiste en la determinación y cuantificación de las diferentes grasas que existen en la sangre. Esta prueba es capaz de determinar la cantidad de grasas totales, así como la cantidad de colesterol y triglicéridos. Es importante realizarse esta prueba regularmente según la indicación médica. Utiliza esta tabla de referencia para que puedas conocer cómo se encuentra tu estado de salud.

Colesterol Total	Triglicéridos
<200 = Deseable	< de 150 = Normal
200 a 239 = Límite alto	150 a 199 = Límite alto
240 o más = Colesterol alto	200 a 499 = Alto
	500 o más = Muy alto
HDL (Colesterol Bueno)	LDL(Colesterol Malo)
60 o más = Alto - Menor Riesgo	100 a 129 = Casi o superior a óptimo
40 a 59 = Factor Protector	130 a 159 = Límite alto
Menos de 40 - Bajo-Mayor Riesgo	160 a 189 = Alto
	190 o más = Muy alto

Humana®

PRHJW6ASP

Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. y Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. ("Humana") cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services free of charge are available to you. Call 1-866-773-5959 (TTY: 711).

Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-773-5959 (TTY: 711).