

¿Qué tan bien conoce sus TG?

Su guía de referencia rápida para comprender los triglicéridos muy altos y cómo controlarlos.

Know your 

¿Qué son los triglicéridos?

Los triglicéridos (TG) son un tipo de grasa en la sangre que el cuerpo utiliza para almacenar energía. A veces, los niveles de TG pueden llegar a ser más altos de lo saludable, lo que puede aumentar el riesgo de ciertos problemas de salud, incluida la pancreatitis, una afección en la que el páncreas se irrita y duele de repente. Para vigilar los TG y otras grasas, como el colesterol, el médico suele hacerle un análisis de sangre llamado lipidograma o perfil lipídico. Una vez que sus resultados estén listos, su médico observará en qué rango se encuentran sus niveles de TG para comprender mejor qué significa esto para su corazón y su salud en general.

Comprender los niveles de TG muy altos

500 mg/dl o más

Los TG muy altos, a veces denominados hipertrigliceridemia grave, pueden aumentar el riesgo de pancreatitis, cardiopatías y esteatosis hepática. Es natural tener inquietudes, pero conocer lo que significan estos números puede ayudarles a usted y a su médico a dar los siguientes pasos para reducir esos riesgos y apoyar su salud.



Haga clic en los iconos de enlace morados para obtener más información sobre ese tema. 

¿Qué síntomas experimentan las personas con TG muy altos?



Algunos síntomas de los TG muy altos incluyen ansiedad, fatiga, depresión y dolor de estómago. **Aunque no todas las personas con TG muy altos notan síntomas**, algunas han informado cambios que afectaron su estado de ánimo, energía y bienestar general.

¿Qué causa los TG muy altos?



Hay muchos motivos por los que los TG pueden aumentar. Para algunas personas, es por el estilo de vida; para otras, puede estar relacionado con afecciones médicas, medicamentos o incluso genética. Entender la causa de los TG muy altos puede ayudarles a usted y a su médico a decidir un plan de manejo que sea mejor para usted.

¿Cómo se controlan los TG?



Al controlar sus TG, su equipo de atención médica puede incluir a su médico de atención primaria, especialistas y nutricionistas, y todos ellos trabajarán juntos para apoyarle. Pueden sugerir cambios en su dieta o estilo de vida, y a veces una medicación para ayudar a reducir sus niveles de TG. Y recuerde, cada paso que dé con su equipo de atención puede ayudar a mejorar la forma en que se controlan sus TG.

Hable con su equipo de atención médica sobre cómo puede tomar medidas para reducir sus TG.

¿Qué es el SQF?

El síndrome de quilomicronemia familiar, o SQF, es una enfermedad genética rara que dificulta que el organismo descomponga los TG, lo que a menudo provoca niveles extremadamente altos (>880 mg/dl). Incluso una pequeña cantidad de grasa en los alimentos puede hacer que alguien con SQF se sienta muy enfermo. Debido a esto, seguir una dieta estricta baja en grasas es importante para ayudar a reducir los riesgos graves, como la pancreatitis. Los médicos buscan signos que puedan apuntar a un SQF, como niveles de TG que permanecen extremadamente altos incluso con el tratamiento y no están causados por la dieta, el alcohol o los medicamentos. El SQF también puede causar dolor de estómago o hacer que la sangre tenga un aspecto turbio o "lechoso" debido a los altos niveles de grasa. Para confirmar un diagnóstico, los médicos pueden utilizar pruebas genéticas para comprobar si la persona tiene uno o más de los genes que causan el SQF. Conocer estos signos y cómo se diagnostica el SQF puede ayudarles a usted y a su médico a tomar medidas informadas para controlar la enfermedad y apoyar su salud.

¿Cómo se controla el SQF?



Trabajar con expertos

Los especialistas en lípidos se centran en el colesterol y los triglicéridos para ayudar a determinar la causa de sus TG extremadamente altos. Además, los nutricionistas registrados pueden ayudarle a encontrar cambios prácticos y cotidianos, incluidos planes de comidas que apoyen sus objetivos de salud y se adapten a su estilo de vida.

Un tratamiento con receta para adultos con SQF

El SQF se puede controlar con un medicamento con receta aprobado por la [Administración de Alimentos y Medicamentos de los EE. UU. \(FDA\)](#).

Representaciones de actores; no son profesionales de la salud ni pacientes reales.



Lleve la guía de conversación Know Your TGs (Conozca sus TG) a su próxima cita con el médico para tener una conversación significativa y asegúrese de que sus preguntas se hayan respondido.

[Descargue la guía aquí](#) 