

# Hablemos Acerca De...

## Lípidos pediátricos

### ¿Qué son los lípidos?

Los lípidos son grasas en el cuerpo. Hay distintos tipos de grasa en nuestros cuerpos, incluidas las grasas que se encuentran en nuestra sangre.

- Colesterol de lipoproteínas de alta densidad (HDL, por sus siglas en inglés): a veces llamado colesterol bueno porque ayuda a eliminar la grasa de los vasos sanguíneos.
- Colesterol de lipoproteínas de baja densidad (LDL, por sus siglas en inglés): a veces llamado colesterol malo porque puede agregar grasa a los vasos sanguíneos.
- Triglicéridos: grasas en su sangre que su cuerpo usa como energía (demasiado no es saludable).
- Colesterol total: HDL, LDL y niveles de triglicéridos combinados.

La grasa es importante para que el cuerpo de su niño funcione bien, pero demasiada grasa puede ser peligrosa. Su niño puede tener dislipidemia si los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre están altos.

### ¿Qué causa los niveles altos de lípidos?

Las causas de niveles altos de lípidos pueden ser:

- Afecciones hereditarias que hacen que sea difícil que el cuerpo de su niño procese el colesterol
- Tener sobrepeso u obesidad
- Tener una dieta alta en grasas malas y azúcar

### ¿Por qué debo preocuparme por los lípidos de mi niño?

La cardiopatía es la principal causa de muerte en el mundo. Aunque los ataques al corazón en los niños son muy poco frecuentes, los altos niveles de colesterol pueden dañar los vasos sanguíneos y provocar una enfermedad cardíaca más adelante en su vida. Los triglicéridos altos también pueden contribuir a enfermedades cardíacas y pueden dañar el páncreas.



### ¿Cómo sé si mi niño tiene lípidos altos?

Puede hacer a su niño un sencillo análisis de sangre para comprobar sus niveles de colesterol y triglicéridos. La Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics) sugiere que todos los niños de 9 a 11 años y de 17 a 19 años se realicen estas pruebas. Los niños de 12 a 16 años no suelen realizarse esta prueba porque sus hormonas pueden hacer que los resultados sean incorrectos. Si desea que le hagan a su niño una prueba de colesterol, pídasela a su proveedor de atención médica.

### ¿Cómo puedo mejorar los niveles de lípidos de mi niño?

La dieta y el ejercicio son las formas más importantes de mejorar los lípidos en la sangre de su niño.

