



## PREVENCIÓN.

---

Cambio de hábitos alimenticios, evitando la ingesta de alimentos ricos en grasas animales, la ingesta de mariscos harinas y azúcar.

Hacer ejercicios de tipo cardiológico de 4 a 6 veces por semana:

- Caminar.
- Correr.
- Trotar.
- Manejar bicicleta.
- Nadar.

Otras medidas de prevención:

- Dieta balanceada.
- Dieta rica en potasio.
- Dieta baja en sales y grasas.
- Control del peso.
- Dejar de Fumar.
- Disminuir la ingesta de alcohol.
- Realización de actividad física regularmente.
- Acudir a sus chequeos médicos,



## Sostenibilidad

**Oficinas Parque Industrial.**  
**Dirección: Calle 60 diag. No. 493, 97300 Mérida, Yucatán.**  
**Teléfono: +529999302680 ext. 1336**  
**Correo: sostenibilidad@bepensa.com**

## DISLIPIDEMIAS.

---

- ¿Qué son las dislipidemias?
- ¿Cómo saber si tengo problemas con los lipidos?
- Sintomas.
- Prevencion.

## ¿QUÉ ES?

---

Las dislipidemias o dislipemias son una serie de diversas condiciones patológicas cuyo único elemento común es una alteración del metabolismo de los lípidos, con su consecuente alteración de las concentraciones de lípidos y lipoproteínas en la sangre.

## DIAGNÓSTICO.

El diagnóstico se realiza por medio de estudios sanguíneos, se solicita un perfil de lípidos en los cuales se portaran los valores de las moléculas circulantes, si están por encima del valor normal se habla de dislipidemia.

## SINTOMAS.

---

Los síntomas son muy variados y en la mayoría de los pacientes no se presentan

- Fatiga.
- Xantomas (depósitos de grasa en piel)
- Si los triglicéridos están muy elevados puede causar pancreatitis
- Depósitos de lípidos en córnea.
- Cefaleas (dolor de cabeza).

## FACTORES DE RIESGO.

---

- Estilo de vida inadecuado (Dieta rica en carbohidratos, y grasas. Baja ingesta de fibra y micronutrientes).
- Escasa o nula actividad física.
- Sobrepeso u obesidad.
- Fumar.
- Mayores de 65 años.
- Diabetes Mellitus
- Familiares con la enfermedad.



**Bepensa**

## LA DISLIPIDEMIA ESTA RELACIONADA CON EL INFARTO.

---

1. LA ATEROESCLEROSIS ES LA ACUMULACIÓN DE PLACAS DE COLESTEROL EN LAS ARTERIAS.
2. ESTAS PLACAS PUEDEN ROMPERSE Y CAUSAS TROMBOS QUE OCLUYEN LA CIRCULACIÓN AL CORAZÓN.