



Cómo Controlar el colesterol cuando tiene diabetes.

BRISTOL PARK
M E D I C A L

Bristol Park Medical Group
www.bristolparkmed.com

Esta información no intenta sustituir la atención médica profesional. Siempre siga las instrucciones de su proveedor médico.
Ofrecido por Schering-Plough Managed Care como un servicio educativo.

Copyright © 2003, Schering Corporation, Kenilworth, NJ 07033. Todos derechos reservados.
Impreso en EE.UU.

IW1835 4/03



Colesterol LDL: Está en el corazón de la cuestión.

La diabetes puede ser un desafío cotidiano. A pesar de que usted haga el mejor esfuerzo por seguir el consejo de su proveedor médico, la diabetes igual conlleva un riesgo de complicaciones. Sin embargo, hay cosas positivas que puede hacer para que su vida sea más saludable y para su bienestar.

Con la ayuda de su proveedor médico y prestando mucha atención a su colesterol, usted puede reducir dos riesgos importantes de la diabetes — la enfermedad cardíaca y el accidente cerebrovascular. Es especialmente importante que sea consciente de sus niveles de LDL (colesterol “malo”) y HDL (colesterol “bueno”). Un nivel de LDL alto es una indicación importante de que el riesgo es alto; es deseable tener un nivel de LDL bajo (menor de 100 mg/dl). Para el HDL, un nivel inferior a 35 mg/dl indica que el riesgo es alto; es deseable tener un nivel superior a 45 mg/dl.

Estos objetivos pueden lograrse comiendo una dieta con bajo contenido de colesterol y grasas saturadas (manteniendo los intercambios alimenticios para la diabetes), y, si es necesario, tomando el medicamento que le recete su médico para bajar el colesterol. Por supuesto, hacer ejercicio regularmente es igualmente importante para mejorar la circulación y el estado cardiovascular.

Recuerde, si vivir con diabetes le ha enseñado algo importante, es que el cuidado médico continuo y el autocontrol pueden reducir el riesgo de las complicaciones de largo plazo. Vea a su proveedor médico hoy y haga controlar su colesterol.



P: ¿Qué es el colesterol?

R: El colesterol es una sustancia grasa que se produce naturalmente en el organismo. Su cuerpo utiliza colesterol para formar células, producir hormonas y promover la buena salud del sistema nervioso. Normalmente, el cuerpo produce colesterol en cantidades suficientes para satisfacer sus necesidades. Pero en muchas personas, el cuerpo produce una cantidad excesiva de esta sustancia grasa. También puede obtener demasiado colesterol con los alimentos que come: entrañas como hígado y riñón, yemas de huevo y otras proteínas animales. Consumir demasiadas comidas ricas en colesterol puede ser dañino.

P: ¿Por qué es dañino el colesterol de la comida?

R: Muchas comidas tienen un alto contenido de grasas saturadas, como los lácteos, las carnes grasas y los huevos, y pueden producir niveles altos de colesterol en la sangre. Esto puede obstruir las arterias con depósitos grasos y provocar que estas se estrechen. Esta enfermedad se conoce como aterosclerosis, y es un factor de riesgo para el corazón.

P: ¿De qué manera la aterosclerosis me expone a los ataques cardíacos?

R: Cuando las arterias están bloqueadas y el pasaje se ha estrechado, se reduce el flujo de sangre rica en oxígeno que el músculo cardíaco necesita. Esto puede causar que parte del tejido del músculo cardíaco muera — lo cual es un ataque cardíaco.

P: ¿Hay alguna manera de que pueda reducir mi riesgo cardíaco y de accidente cerebrovascular?

R: Sí. Disminuir el nivel del colesterol malo e incrementar el nivel del colesterol bueno, puede reducir significativamente la probabilidad de un ataque cardíaco o accidente cerebrovascular. Vigile su colesterol — incluido el LDL, el HDL y los triglicéridos (grasas en la sangre que también pueden incrementar el riesgo de las enfermedades cardíacas). Esto no sólo es una elección inteligente, es su obligación.

P: ¿Por qué una parte del colesterol es “malo” ?

R: La lipoproteína de baja densidad (LDL) o colesterol malo es el colesterol que se acumula en las paredes de las arterias. Cuando esta acumulación eventualmente se engrosa, la sangre no puede fluir por las arterias tan fácilmente y las arterias se pueden bloquear. El LDL es el tipo de colesterol que insistimos que mantenga bajo.

Es importante que haga controlar sus niveles de colesterol por lo menos una vez al año, para asegurar que el nivel de LDL no es demasiado alto.

P: ¿Qué es el colesterol “bueno”?

R: La lipoproteína de alta densidad (HDL) se llama colesterol bueno porque remueve la acumulación del colesterol malo (LDL) de las paredes de las arterias. **Es deseable tener una concentración alta de HDL respecto a la concentración de LDL.** Su proveedor médico puede ayudarle a lograr este equilibrio.

P: ¿Cuáles son los niveles ideales de LDL y HDL para los diabéticos?

R: Los adultos con diabetes deberán hacerse un control anual midiendo su colesterol sérico, triglicéridos, colesterol HDL y colesterol LDL en ayunas. **La tabla siguiente muestra el riesgo asociado con varios niveles de colesterol LDL y HDL en los adultos con diabetes:**

COLESTEROL LDL



COLESTEROL HDL*



**En las mujeres con diabetes, los niveles de colesterol HDL deberán ser 10 mg/dl más altos que los valores listados anteriormente.*

Nuevamente, con el colesterol LDL, cuanto menor sea el número, mejor. Con el colesterol HDL, cuanto mayor sea el número, mejor.

P: ¿Qué son los triglicéridos? ¿Cuáles son los niveles de triglicéridos que se recomiendan para los diabéticos?

R: Las grasas conocidas como triglicéridos pueden provenir de las comidas, o producirse en su cuerpo. **Los niveles de triglicéridos de 200 mg/dl o menores son de bajo riesgo.** Los niveles de 200 a 399 mg/dl están en el límite; y los niveles de 400 mg/dl o más son de alto riesgo.

P: ¿Qué puede ocurrir si mis niveles de colesterol LDL y triglicéridos son demasiado altos?

R: Si sus niveles de colesterol LDL y de triglicéridos son demasiado altos, su riesgo de sufrir un ataque cardíaco y un accidente cerebrovascular puede ser significativo.

P: ¿Se controlará mis niveles de colesterol LDL periódicamente porque tengo diabetes? ¿Es suficiente hacer un análisis de colesterol?

R: Para prevenir los problemas cardíacos, es esencial conocer su nivel de colesterol LDL

(así como su HDL, triglicéridos y colesterol total). Su proveedor médico hablará con usted sobre cuán frecuentemente deberá hacerse análisis. Sin embargo, cada vez que su proveedor médico solicite un análisis de colesterol completo, los resultados pueden obtenerse de una muestra de sangre.



P: ¿Qué puedo hacer si mi colesterol LDL es demasiado alto?

R: Si su colesterol sanguíneo es elevado, primero su proveedor médico puede sugerirle que siga una dieta baja en grasas y colesterol (manteniendo los intercambios alimenticios para los diabéticos), y que haga ejercicio regularmente.

P: ¿Qué comidas deberé incluir en la dieta baja en grasas y colesterol? ¿Qué comidas debo evitar?

R: Para ayudar a llevar su colesterol LDL a un nivel deseable, tendrá que hacer lo siguiente:

- Coma más alimentos que contienen poca cantidad de grasas saturadas y colesterol, como carnes magras, pollo sin piel y pescado
- Coma más alimentos integrales, como cereales, pan, arroz y pastas
- Aumentar su consumo de frutas y verduras frescas a por lo menos 3 a 5 porciones por día — puede hacer una gran diferencia
- Evite las comidas ricas en grasas saturadas como manteca, leche entera, queso y carnes grasas, — especialmente las entrañas como hígado y riñón y las comidas fritas



Pida a su proveedor médico que le recomiende un libro sobre el colesterol y la dieta. También puede obtener copias de los folletos *Recipes for Low-Fat, Low-Cholesterol Meals (Recetas de comidas bajas en grasas y en colesterol)* o *Step by Step: Eating to Lower Your High Blood Cholesterol (Paso a Paso: Comer para reducir el colesterol sanguíneo)*, ambos disponibles de la American Heart Association. O investigue un poco por su cuenta. Su librería o biblioteca pública local probablemente tiene libros de recetas deliciosas con bajo contenido de grasas y colesterol. Saludable no quiere decir aburrido.

P: ¿Qué ocurre si a pesar de que hago todo lo que mi proveedor médico me recomienda mi colesterol continúa demasiado alto?

R: Si su colesterol no baja después de cambiar sus hábitos alimenticios y su estilo de vida, su proveedor médico puede recomendarle medicación. Sin embargo, antes de hacer esto, él o ella estudiará cuidadosamente los pros y contras de su medicación. Hay muchas cosas que considerar — su diabetes y otros factores de riesgo, su edad, estado actual de salud y los efectos secundarios de la medicación. Todo esto debe sopesarse cuidadosamente porque es muy probable que tenga que tomar esta medicación por un tiempo prolongado.

P: Mantener mi colesterol bajo, ¿puede contribuir a mi estado general de salud?

R: Sí. Muchos estudios médicos concluyen que el colesterol alto es un factor de riesgo importante para las muertes relacionadas con los problemas cardíacos. Las estadísticas indican que la enfermedad cardíaca es la primer causa de muerte entre los estadounidenses. **Pero usted puede ayudar a evitar un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular manteniendo sus niveles de colesterol LDL por debajo de 100 mg/dl. Además, los niveles de triglicéridos que son demasiado altos y los niveles de colesterol HDL que son demasiado bajos pueden tratarse eficazmente manteniendo la diabetes bajo control.** Cuando los niveles de azúcar en la sangre de la persona diabética bajan, también bajan los niveles de los triglicéridos. Por eso, la normalización de su azúcar sanguínea puede significar un corazón más sano. Su vida, su longevidad y sus seres queridos dependen de que usted cuide su corazón.

P: ¿Cómo sé si mi colesterol está bajo control?

R: **La única forma de manejar su colesterol es conocer sus objetivos y registrar su progreso.** Hable con su médico sobre el nivel de colesterol al que debe llegar y sobre cómo lograr sus objetivos. Controle su colesterol por lo menos una vez al año, según la recomendación de su médico.

No presumas que porque ha comenzado a tomar un medicamento su colesterol está bajo control. Un estudio reciente demostró que sólo el 38 por ciento de los pacientes que toman medicamentos para reducir el colesterol logran bajar el LDL (colesterol “malo”) de acuerdo a los objetivos definidos por las pautas del Programa Nacional de Educación sobre Colesterol (NCEP). Su médico puede necesitar ajustar su medicamento.

Por la salud de su corazón, reduzca su colesterol. Habiendo seguido las instrucciones de su proveedor médico para tratar su diabetes, usted se ha dado cuenta de cuán importante es cuidar de sí mismo.

Hablar con su proveedor médico de “corazón a corazón” sobre reducir su colesterol LDL podría salvarle la vida. Escuche su consejo y sígalo al pie de la letra. Manténgase en el programa de bajas grasas y bajo colesterol que su proveedor médico le indique. Si su proveedor médico le ha recetado medicamentos para reducir el colesterol, tómelos como se lo indicó.

Asegúrese de controlar sus niveles de colesterol total y LDL por lo menos una vez al año, y mantenga su nivel de colesterol LDL por debajo de 100 mg/dl. Está en el núcleo de la buena salud.