

¡Haga la Conexión!
Hoja de Información Para el Paciente

El Colesterol, los Triglicéridos y la Diabetes

¿Qué es el colesterol?

El colesterol es un tipo de grasa que se acumula en el cuerpo. Hay diferentes tipos de colesterol:

► Colesterol LDL

El colesterol LDL se conoce a veces como colesterol “malo”. Puede achicar sus vasos sanguíneos. Esto puede aumentar su riesgo de tener un ataque al corazón o un derrame cerebral. Mantener bajo el nivel del colesterol LDL protege su corazón.

► Colesterol HDL

El colesterol HDL se conoce a veces como colesterol “bueno”. Ayuda a remover depósitos que se forman dentro de los vasos sanguíneos y así no permite que éstos se bloqueen. Mantener alto el nivel del colesterol HDL protege su corazón.

¿Qué son los Triglicéridos?

Los triglicéridos son otro tipo de grasa en su cuerpo. Cuando los triglicéridos están altos, se aumenta el riesgo de tener un ataque al corazón o un derrame cerebral. Mantener los triglicéridos bajos protege su corazón.

¿Por Qué las Personas con Diabetes se Deben Preocupar del Colesterol?

La diabetes aumenta el riesgo de tener ataques al corazón o derrames cerebrales. Los problemas con el colesterol son frecuentes en las personas con diabetes, aumentando aún más el riesgo de tener ataques al corazón o derrames cerebrales.

¿Cuáles son los Niveles Adecuados de Colesterol y Triglicéridos para las Personas con Diabetes?

Para la mayoría de las personas con diabetes, los niveles adecuados son:

- Colesterol LDL : <100 mg/dl
- Colesterol HDL: >40 mg/dl para hombres y >50 mg/dl para mujeres
- Triglicéridos: <150 mg/dl

¿Qué puedo hacer si mis niveles de colesterol y triglicéridos no están dentro de lo adecuado?

Si sus niveles no están dentro de lo adecuado, usted puede tomar los siguientes pasos:

- Trabaje con una dietista o nutricionista para hacer un plan de alimentación.
- Use menos aceite, mantequilla, margarina y otras grasas cuando prepare sus alimentos.
- Utilice productos lácteos bajos en grasas.
- Coma porciones pequeñas de carne, pescado y pollo.
- Coma más frutas y vegetales.
- Coma cereales de grano entero.
- Trate de hacer ejercicio por 30 minutos la mayoría de los días.
- Siga las instrucciones de su proveedor de salud para tomar medicinas.
- Si fuma, busque ayuda para dejar de fumar.

Hay varias medicinas que pueden ayudarle a alcanzar su nivel de colesterol deseado. Hable con su proveedor de salud para escoger la mejor medicina para usted. Puede que necesite tomar más de una medicina para alcanzar sus niveles deseados.



Un Vistazo al Colesterol

- ▶ Los problemas con el colesterol son comunes en las personas con diabetes.
- ▶ Un nivel de colesterol LDL (malo) alto, de triglicéridos alto y colesterol HDL (bueno) bajo, pueden aumentar su riesgo de tener ataques del corazón y derrames cerebrales.
- ▶ Si los niveles de su colesterol están fuera de lo recomendado, hable con su proveedor de salud sobre lo puede hacer. Llevar un plan de alimentación, hacer ejercicio y tomar medicina le puede ayudar a alcanzar sus metas.

Cómo manejar todo esto...

Es difícil tener que lidiar con la diabetes todos los días. Además, tener que preocuparse sobre el colesterol y los triglicéridos puede ser una carga muy pesada. Si se siente abrumado, hable con alguien. Puede llamar a un amigo o familiar, o hablar con uno de los miembros de su equipo médico. Los grupos de apoyo también pueden ayudar. Para encontrar un grupo de apoyo en su área, o para obtener más información sobre el colesterol y la diabetes, llame a American Diabetes Association al 1-800-342-2383.

¿Cómo puedo saber si los niveles de mi colesterol están bien?

Pida a su proveedor de salud que chequee su colesterol por lo menos una vez al año.



Mi Proveedor de Salud

Mis Niveles de Colesterol y Triglicéridos

Meta para mi colesterol LDL: _____

Meta para mi colesterol HDL: _____

Meta para mis triglicéridos: _____

Fecha							
Colesterol LDL							
Colesterol HDL							
Triglicéridos							

Mi plan de acción:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____



American Diabetes Association
1-800-DIABETES (342-2383)

www.diabetes.org