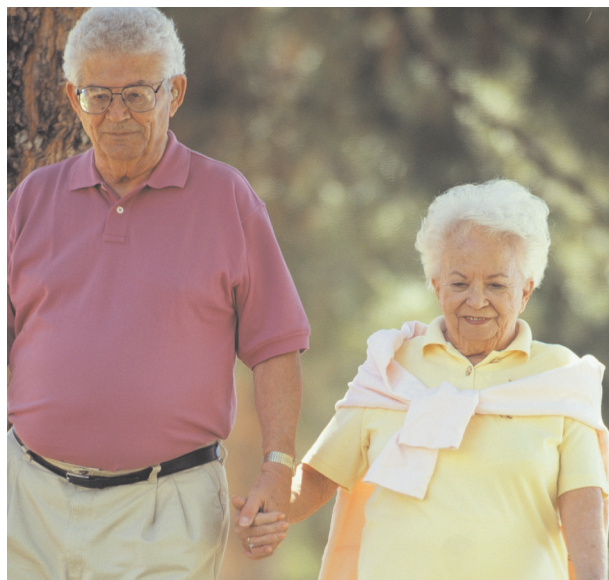


Diabetes: Cómo manejar el colesterol - [Diabetes: How to Manage Your Cholesterol]



Si usted tiene diabetes, con el tiempo corre un mayor riesgo de tener otros problemas de salud, como enfermedad cardíaca. Y tiene más probabilidades de tener un ataque al corazón o un ataque cerebral.

El colesterol alto también es común en las personas con diabetes. El colesterol alto hace que los vasos sanguíneos se obstruyan, lo que aumenta aún más las probabilidades de tener un ataque al corazón o un ataque cerebral. Si tiene el colesterol alto, reducirlo puede ayudarle a vivir una vida más larga y saludable.

Si además de tener presión arterial alta, diabetes y colesterol alto, usted fuma, corre un riesgo muy alto de tener una enfermedad cardíaca o un ataque cerebral. Dejar de fumar puede ayudarle a reducir su riesgo.

Análisis de colesterol y metas

Una parte muy importante del manejo del colesterol es saber cuáles son sus niveles y las metas que quiere alcanzar.

Análisis de colesterol

Usted no sentirá ningún síntoma si su colesterol está demasiado alto, por lo cual necesitará revisar sus niveles de colesterol con regularidad.

Su médico utiliza un simple análisis de sangre para revisar sus niveles de colesterol. Los análisis muestran los niveles de los diferentes tipos de colesterol.

El LDL es el tipo de colesterol "malo" que necesita reducir. **El HDL** es el tipo "bueno" que quizás necesite elevar. También es posible que necesite reducir sus **triglicéridos**, que son un tipo de grasa, y su **colesterol total**.

Metas para el colesterol

Hable con su médico sobre sus metas para el colesterol. Debido a que tiene usted diabetes, su tratamiento se centrará en reducir el colesterol LDL. Pero es posible que su médico quiera vigilar todos sus niveles. Las siguientes son algunas pautas generales.

Metas para el colesterol y los triglicéridos

Tipo de colesterol	Meta
LDL (colesterol malo)	Menos de 100, o menos de 70 si su médico lo aconseja
HDL (colesterol bueno)	Más de 40 en hombres, o más de 50 en mujeres
Total	Menos de 200
Triglicéridos	Menos de 150

Cambios en el estilo de vida para manejar el colesterol

Hacer cambios saludables en su estilo de vida puede ayudarle a controlar su colesterol.

Pregúntele a su médico sobre los Cambios Terapéuticos en el Estilo de Vida (TLC, por sus siglas en inglés).

Los TLC le ayudan a que se enfoque en mantenerse activo, seguir una dieta para reducir el colesterol y bajar de peso si fuera necesario.

Actividad

Mantenerse activo puede ayudarle a aumentar su nivel de HDL (colesterol bueno) y a disminuir su colesterol LDL (colesterol malo). Y puede ayudarle a bajar de peso.

- Antes de iniciar una nueva actividad, hable con su médico acerca de cuánto ejercicio es seguro para usted.
- Comience poco a poco y vaya a un ritmo que pueda manejar.
- Trate de hacer al menos 2½ horas de ejercicio moderado a la semana.
- Llame a su médico de inmediato si el ejercicio le causa dolor de pecho o hace que le falte el aire fácilmente. A veces puede faltarle el aire por estar fuera de forma, pero también puede ser una señal de advertencia de un ataque al corazón.

Caminar es una manera fácil y económica de estar activo.

Caminar con un compañero ayuda a seguir con esa rutina.

Trate de utilizar un podómetro para contar sus pasos y establecer metas de caminata.

Aquí tiene algunas otras ideas para mantenerse activo:

- Haga labores en el patio o de jardinería.
- Juegue activamente con sus hijos o con sus nietos.

- Salga a montar en bicicleta.
- Utilice las escaleras siempre que pueda.
- Nade o tome una clase de aeróbicos acuáticos.
- Inscríbase en un gimnasio o únase a un grupo de caminata.

Alimentación saludable

Una alimentación saludable es clave para reducir el colesterol. Y puede ayudarle a bajar de peso.

La dieta TLC se enfoca en alimentos bajos en colesterol, grasas saturadas y grasas trans. Esta incluye:

- Carne magra, aves, pescado y frijoles (habichuelas) secos.
- Frutas y verduras.
- Granos y cereales integrales.

Puede colaborar con un dietista para diseñar un plan de alimentación saludable.

Medicamentos para manejar el colesterol

Las estatinas son medicamentos que ayudan a reducir el colesterol.

Estos medicamentos:

- Reducen la cantidad de colesterol que produce el cuerpo.
- Le ayudan a alcanzar sus metas para el colesterol, junto con cambios en su estilo de vida.
- Disminuyen el riesgo de tener un ataque al corazón.

Si su meta para el LDL es menor de 100, es muy probable que su médico haga que usted tome estatinas para ayudarle a alcanzar esta meta.

Pregúntele a su médico o farmacéutico sobre los efectos secundarios.

Su médico también puede darle medicamentos que se llaman fibratos para disminuir los triglicéridos.

Tome los medicamentos exactamente como le fueron recetados. Llame a su médico si cree estar teniendo problemas con su medicamento.

Es posible que pueda tomar otro medicamento o una dosis más baja.

