

La diabetes y su corazón

Para las personas con diabetes, la cardiopatía es la causa más importante de muerte. Las principales causas de cardiopatía son glucosa alta en sangre, presión arterial alta y colesterol alto, que son comunes en personas con diabetes.

Puede ayudar a bajar su riesgo de cardiopatía al hacer lo siguiente:

- Controle su glucosa en sangre, presión arterial y colesterol.
- Haga actividad física por lo menos 30 minutos, la mayoría de los días de la semana. La actividad física debe ser especificada a la capacidad y situación de cada paciente, a riesgo de no hacerlo así puede ocasionar complicaciones tan serias o similares a las que se pretenden evitar. El plan de activación física debe ser consultado con su médico o un activador físico certificado.
- Llegue y manténgase en un peso saludable.
- Coma alimentos con alto contenido en fibras y bajo contenido de grasas.
- Deje de fumar.
- Tome los medicamentos como se lo indique su médico.



CONSEJO

Pregúntele a su médico cuál es la mejor forma en que puede prevenir la cardiopatía.

DIABETES

Colesterol y diabetes

El colesterol es una sustancia suave y parecida a la cera en su cuerpo. El cuerpo de todas las personas produce colesterol. El colesterol también proviene de los alimentos que come.

Los dos tipos de colesterol que hay en su sangre son el LDL y HDL.

LDL o colesterol “malo”

- Demasiado colesterol LDL (malo) en su sangre puede acumularse en sus arterias y formar una placa. Esta acumulación de la placa puede causar que se endurezcan sus vasos sanguíneos. Esto puede aumentar su riesgo de tener una enfermedad cardíaca.

HDL o colesterol “bueno”

- El colesterol HDL a menudo es referido como “bueno” porque arrastra al colesterol “malo” de las paredes de sus arterias. Un nivel alto de HDL puede estar relacionado con un riesgo más bajo de padecer una cardiopatía.

Los niveles de colesterol deben revisarse cuando se le diagnostique diabetes, en su primera revisión con su médico. Su médico le explicará las recomendaciones necesarias antes de esta prueba

¿Qué son los triglicéridos?

Los triglicéridos son otro tipo de grasas en su sangre. Su cuerpo utiliza los triglicéridos como una fuente de energía o los almacena como grasa.

¿Cuáles son las metas recomendadas para el colesterol y los triglicéridos?

- Las metas para el colesterol LDL, HDL y triglicéridos no son las mismas para cada persona con diabetes. Pregúntele a su médico cuáles son las metas de colesterol que son las correctas para usted.
- Si tiene diabetes, debe revisarse su colesterol en el momento del diagnóstico, y/o a la edad de 40 años y periódicamente en lo sucesivo.

CONSEJO

Pregúntele a su médico por sus metas de colesterol y triglicéridos.