

Sobre el tratamiento para el colesterol alto cuando se tiene diabetes

Guía No. 17

El control constante del colesterol y otros lípidos (grasas) en su sangre podrá ayudarlo a prevenir los problemas de la diabetes. La dislipidemia diabética, una condición en la que los lípidos de su sangre no están dentro de sus objetivos, puede provocar ataque al corazón o derrame cerebral. Para la mayoría de personas, el tratamiento para esta condición incluye cambios en el estilo de vida, como la selección cuidadosa de sus alimentos, y el uso de medicinas. **Usted puede tomar medidas que le ayuden a mantener los lípidos de la sangre dentro de su objetivo personal.**

¿Cuáles son las diferentes clases de lípidos en la sangre y qué hacen?

Hay varias clases de lípidos en su sangre, y cada uno de ellos afecta su salud de diferente forma.

- **El colesterol LDL**, se conoce también como el colesterol malo. Este lípido puede estrechar o bloquear sus vasos sanguíneos. Los vasos sanguíneos bloqueados pueden causar un ataque al corazón o un derrame cerebral. **La forma más efectiva de proteger su corazón y sus vasos sanguíneos es alcanzando su objetivo personal para el LDL.**
- **El colesterol HDL**, también se conoce como colesterol bueno o “útil”. Este lípido ayuda a eliminar los depósitos que se forman en el interior de sus vasos sanguíneos y evita que se bloqueen.
- **Los triglicéridos**, son otra clase de lípidos. Los niveles altos de triglicéridos aumentan su riesgo de un ataque al corazón o un derrame cerebral.

¿De qué forma la diabetes afecta los lípidos en mi sangre?

Muchas personas con diabetes tienen problemas con los niveles de lípidos en su sangre—los niveles de HDL (colesterol bueno) están demasiado bajos y los niveles de triglicéridos, demasiado altos. Además, en las personas con diabetes, las partículas de LDL (colesterol malo) están raramente pequeñas y espesas, lo que puede ser dañino para los vasos sanguíneos en particular. Esta combinación de factores significa el aumento del riesgo de un ataque al corazón y derrame cerebral. Pero la buena noticia es que si pone en práctica las medidas que le ayudarán a mantener sus lípidos dentro del objetivo establecido, el riesgo de padecer estos problemas se reducirá.



Pida que le examinen los lípidos en su sangre al menos una vez al año para ayudar a prevenir o retrasar un ataque al corazón o un derrame cerebral.

¿Cómo sabré si los niveles de lípidos en mi sangre no están dentro de mi objetivo?

Usted no sabrá que sus lípidos están en niveles peligrosos, a menos que le hagan un examen de sangre para detectarlo. American Diabetes Association (ADA) recomienda que le examinen dichos niveles al menos una vez al año. Algunas personas posiblemente necesiten este examen con más frecuencia.

¿Cuáles son los objetivos recomendados para los lípidos en la sangre?

Lea la tabla que aparece a continuación para que conozca los objetivos sugeridos por la American Diabetes Association (ADA). También puede registrar a continuación los resultados de su último examen de lípidos.

Tipo de lípido en la sangre	Mis resultados	Objetivos de ADA
Colesterol LDL		Menos de 100 mg/dl
Colesterol HDL		Más de 40 mg/dl (para hombres)
		Más de 50 mg/dl (para mujeres)
Triglicéridos		Menos de 150 mg/dl

¿Qué tratamientos se recomiendan?

Tanto los cambios en el estilo de vida como las medicinas ayudan al control de los lípidos en la sangre. El tratamiento cambia de una persona a otra. Trabaje junto al encargado del cuidado de su salud para encontrar el tratamiento que sea el mejor para usted.

Cambios en el estilo de vida

Los cambios en el estilo de vida pueden ayudarlo a controlar los niveles de lípidos y de glucosa en su sangre, así como la presión de la sangre. Si los lípidos en su sangre no están dentro del objetivo, tendrá que considerar hacer algunos cambios en su estilo de vida de inmediato. Marque la casilla que corresponde a los pasos que está dispuesto a dar.

Seleccione sus alimentos con cuidado

- Comeré menos grasa, especialmente la grasa saturada (que se encuentra en carnes grasosas, piel de aves, mantequilla, leche entera o al 2%, helado, queso, aceite de palma, aceite de coco, grasas trans, aceites hidrogenados, manteca de cerdo y grasas “shortening”).
- Preferiré las carnes magras y los sustitutos de la carne (como el pollo sin piel, la carne magra como la espaldilla o el lomo asado, el jamón o el lomo de cerdo hervidos).
- Cambiaré a los productos bajos en grasa o sin grasa (como queso bajo en grasa y leche descremada).
- Disminuiré la cantidad de alimentos altos en colesterol (como las yemas de huevo, las carnes y las aves altas en grasa, el hígado y otras vísceras, y los productos lácteos altos en grasa como la leche entera).
- Seleccionaré los tipos de grasa que pueden proteger mi corazón, como aceite de oliva, aceite de canola, aceite de maíz, aceite de girasol y aceite de alazor. Las nueces también contienen un tipo de grasa saludable.
- Comeré pescado 2 ó 3 veces por semana, prefiriendo los que son altos en grasa protectora del corazón (como atún albacore, arenque, caballa, trucha arco iris, sardinas y salmón).

Baje de peso o tome medidas para prevenir el aumento de peso

- Reduciré la cantidad de calorías y grasas.
- Trataré de hacer más actividad de la que hago ahora.

Manténgase físicamente activo

- Antes de comenzar una nueva rutina, le preguntaré a mi médico qué actividades son más seguras para mí.
- Trataré de hacer aproximadamente un total de 30 minutos de ejercicio aeróbico, como las caminatas enérgicas, el mayor número de días de la semana. Si apenas estoy empezando con la actividad física,

comenzaré con 5 minutos al día y gradualmente agregaré más tiempo.

Tenga cuidado con el alcohol

- Hablaré con el equipo de profesionales que cuida mi salud sobre si es bueno o no que tome bebidas alcohólicas.
- Si tomo y cuando tome bebidas alcohólicas, limitaré a no más de 1 porción al día (para las mujeres) ó a 2 porciones al día (para los hombres).

Deje de fumar

- Hablaré con el equipo de profesionales que cuida mi salud sobre los métodos que me pueden ayudar.

Cumpla con el objetivo para la glucosa (azúcar) en su sangre

- Con el plan de alimentación, la actividad física y las medicinas (si son necesarios) ayudaré a reducir mis niveles de colesterol LDL y los triglicéridos.

Las medicinas

Muchos tipos de medicinas están disponibles. No todas las personas toman lo mismo para los lípidos en la sangre, y muchas personas toman más de un tipo de medicinas. La medicina que usted tome dependerá de sus niveles de lípidos en la sangre y de otros factores, como el costo. Los cambios en el estilo de vida junto con las medicinas pueden ayudarlo a alcanzar sus objetivos. Algunas medicinas pueden ayudarlo a prevenir un ataque al corazón y derrames cerebrales.

- **Statins.** Estas medicinas reducen el colesterol LDL, aumentan los niveles de HDL y reducen los niveles de triglicéridos. Los estudios demuestran que son las medicinas más efectivas para la reducción del colesterol LDL.
- **Derivados del ácido fibríco, también conocidos como fibratos.** Estas medicinas bajan los niveles de triglicéridos y elevan los niveles de HDL. Es posible que reduzcan o eleven el colesterol LDL, o que no produzcan ningún cambio en él.
- **Ácidos Nicotínicos también conocidos como niacina**—esta medicina reduce los triglicéridos, aumenta los niveles de HDL y reduce el colesterol LDL.
- **Inhibidores de la absorción de colesterol.** Este tipo de medicinas reduce los niveles de colesterol LDL y de triglicéridos y aumenta los niveles de HDL.
- **Secuestrantes de ácidos biliares.** Estas medicinas reducen el nivel de colesterol LDL y pueden aumentar el nivel de HDL. Es probable que no produzcan ningún efecto en los triglicéridos, pero, en algunos casos, puede que eleve sus niveles.