

Colesterol y triglicéridos:

el bueno, el malo y lo que significa para usted

La mayoría de los pacientes con diabetes deberían plantearse como objetivo alcanzar estas

metas

Colesterol LDL



menos de
100
mg/dl

Colesterol HDL



más de
40
mg/dl
(hombres)



más de
50
mg/dl
(mujeres)

Triglicéridos



menos de
150
mg/dl

¿Por qué me deben importar el colesterol y los triglicéridos?

Siete de cada 10 personas con diabetes tienen colesterol alto. El colesterol alto es un causante principal de la cardiopatía. Y para las personas con diabetes, las cardiopatías son la causa principal de muerte.

Pero hay buenas noticias. Si controla la glucemia y el colesterol puede reducir su riesgo de sufrir una cardiopatía y aumentar sus probabilidades de vivir una vida más larga y más sana.

¿Qué son el colesterol y los triglicéridos?

El colesterol y los triglicéridos también son conocidos como lípidos sanguíneos. *Lípido* es otro nombre para referirse a la grasa o a las sustancias parecidas a la grasa. El colesterol puede provenir de los alimentos que consume, pero el hígado produce alrededor del 80% del total. Su cuerpo necesita colesterol, pero el exceso de esta sustancia puede producir graves problemas de salud, como ataques cardíacos o accidentes cerebrovasculares.

Los triglicéridos son otro tipo de grasa que se encuentra en la sangre. Como el colesterol, pueden provenir de los alimentos que consume o su cuerpo puede producirlos naturalmente. Al igual que con el colesterol alto, no es saludable tener niveles altos de triglicéridos.

¿Qué hace el colesterol?

El colesterol es importante. Le ayuda a digerir los alimentos y generar células nuevas. Para hacerlo, el colesterol debe viajar a todas las partes del cuerpo. Pero no puede viajar por sí mismo. Necesita asociarse con otros compuestos en la sangre llamados lipoproteínas.

Hay distintos tipos de colesterol.

- El colesterol de las **lipoproteínas de baja densidad (LDL)** transporta grasa y colesterol del hígado al resto del cuerpo. El colesterol LDL se considera “malo” porque se puede acumular en las paredes de las arterias, formando placas. La acumulación de placas reduce el flujo de sangre que llega al corazón y al cerebro. Esto puede causar un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.
- El colesterol de las **lipoproteínas de alta densidad (HDL)** transporta al colesterol de regreso al hígado, que lo elimina del cuerpo. El colesterol HDL es “bueno” porque ayuda a que su cuerpo elimine el colesterol.





Si necesita más ayuda para manejar sus lípidos sanguíneos,

recuerde que no está solo. Solicite a su proveedor de atención médica la ayuda que necesita. Al trabajar juntos, pueden mantener la glucemia y el colesterol bajo control para asegurar un futuro más saludable.

¿Qué puedo hacer para mantener mi colesterol y mis triglicéridos en niveles saludables?

Si sus lípidos sanguíneos están demasiado altos, éstas son algunas de las cosas que usted y su médico pueden hacer para ayudarle a tomar el control.

Mantenga un peso saludable

- Bajar de peso puede ayudar a disminuir los triglicéridos y los niveles de colesterol total y colesterol LDL.

Opte por una alimentación más saludable

- Elija alimentos con bajo contenido de grasas saturadas, grasas trans y colesterol
- Consuma alimentos con bajo contenido de colesterol y grasas:
 - Carne de ave o pescado
 - Leche y quesos descremados o con bajo contenido de grasa
 - Frutas y verduras
 - Cereales, panes, arroz y pastas integrales
- Evite alimentos con alto contenido de colesterol y grasas:
 - Entrañas o vísceras, como el hígado
 - Yemas de huevo
 - Mantequilla y aceite
 - Alimentos envasados y procesados

Póngase en movimiento

- Haga ejercicio un mínimo de 30 minutos por día, al menos 3 veces a la semana. Esto puede disminuir el colesterol LDL y elevar el colesterol HDL. Converse con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.

¿Qué hago si mis niveles de colesterol siguen estando demasiado altos?

Muchas personas necesitan la ayuda adicional de los medicamentos para disminuir su colesterol. Si usted es una de ellas, asegúrese de seguir las indicaciones de su proveedor de atención médica.

Es muy importante que acuda a las citas con su proveedor de atención médica. Esto les servirá a ambos para saber cómo está y le dará la oportunidad de conversar sobre cómo se siente. Además debe conversar con su médico sobre sus medicamentos y los efectos secundarios que puede estar experimentando.

Los medicamentos pueden ayudarle a controlar el colesterol alto, pero no hay una cura. Para mantener su colesterol bajo control, siga tomando sus medicamentos según las indicaciones de su médico.

Para obtener más información, visite MerckSource™ en www.mercksource.com.

MerckSource es una marca registrada de Merck & Co., Inc.

Donde los pacientes
son lo primero

