

LA DIABETES Y SU CORAZÓN

Para las personas con diabetes, la cardiopatía **es la principal causa 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.



PUEDA AYUDAR A BAJAR SU RIESGO DE CARDIOPATÍA AL HACER LO SIGUIENTE:



- Controle su glucosa en sangre, presión arterial y colesterol.



- Realice actividad física por lo menos 30 minutos al día. Consulte con su médico cuál es el mejor plan de actividad física para usted. La actividad física debe ser personalizado por paciente de acuerdo a sus características y situación particular, de no hacerlo así pueden ocurrir complicaciones tan serias o similares a las que se pretenden evitar.



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

Recomendaciones de la Asociación Americana de 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 más relevantes de colesterol que hay en la sangre son el LDL y HDL.

LDL o colesterol "malo"	HDL o colesterol "bueno"
Demasiado colesterol LDL en la sangre puede acumularse en sus arterias y formar una placa. Esta acumulación de la placa puede causar que se endurezcan los vasos sanguíneos. Esto puede aumentar el riesgo de tener una enfermedad cardíaca, entre otras.	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 la 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 todas las personas con diabetes. Pregunte a su médico cuáles son las metas de colesterol adecuadas para usted.
- Si tiene diabetes, debe revisar sus niveles de colesterol al momento del diagnóstico, y/o a la edad de 40 años y periódicamente en lo sucesivo.

CONSEJO
Pregunte a su médico cuáles son sus metas de colesterol y triglicéridos.