

Nombre:.....

Día:

Valores clave para el control de la diabetes y de los problemas cardiovasculares

¿Cómo puede saber si sus niveles de colesterol son adecuados?

El colesterol es una sustancia grasa (lípidos) que nuestro organismo necesita y que circula normalmente por la sangre.

Las grasas o lípidos que circulan por la sangre y que su médico controlará periódicamente son:

Colesterol LDL o "colesterol malo": puede estrechar los vasos sanguíneos al adherirse a sus paredes.

Colesterol HDL o "colesterol bueno": ayuda a eliminar los depósitos de colesterol de las paredes de los vasos.

Triglicéridos: son otro tipo de grasas que circulan por la sangre y sus niveles elevados pueden ser el origen de enfermedades como el infarto de corazón o cerebral.

Los niveles adecuados de lípidos en la sangre son:

NIVELES RECOMENDADOS DE LÍPIDOS DE ACUERDO AL RIESGO CARDIOVASCULAR

	Tus valores	Diabéticos (riesgo cardiovascular alto)	Diabéticos + problemas cardiovasculares (riesgo cardiovascular muy alto)
Colesterol LDL "colesterol malo"		< 100 mg/dL	< 70 mg/dL
Colesterol HDL "colesterol bueno"		> 40 mg/dL (hombre) > 45 mg/dL (mujer)	> 40 mg/dL (hombre) > 45 mg/dL (mujer)
Triglicéridos		< 150 mg/dL	< 150 mg/dL
Colesterol total		< 190 mg/dL	*

*La recomendación para los pacientes diabéticos con problemas cardiovasculares no especifica una cifra concreta sino que solo indica que los valores deben ser aún menores que para los pacientes diabéticos.

¿Por qué es importante controlar bien el colesterol?

Mantener los niveles de colesterol dentro de los límites adecuados puede ayudar a evitar:

- Un aumento del riesgo de enfermedad cardíaca.
- La acumulación de colesterol en las paredes de los vasos sanguíneos (aterosclerosis).
- El estrechamiento gradual de los vasos sanguíneos, que podría causar:
 - Ataque cardíaco (infarto de miocardio). Si se obstruyen los vasos sanguíneos del corazón.
 - Derrame cerebral. Si se obstruyen los vasos que llevan sangre al cerebro.

¿Cómo puede saber si su diabetes está bien controlada?

Para averiguar si su diabetes está bien controlada, es decir, si sus niveles de azúcar en sangre están dentro de los límites deseados, su médico se fijará en dos valores. (1). Glucemia en ayunas (niveles de azúcar en la sangre antes del desayuno) y (2) hemoglobina glucosilada o % HbA_{1c}; esta es una proteína que refleja los valores de azúcar que han existido en la sangre durante largos períodos de tiempo (2-3 meses).

	Tus valores	Valores recomendados para todos los pacientes diabéticos
Glucemia en ayunas		< 125 mg/dL
HbA _{1c}		< 6,5%

¿Por qué es importante controlar bien el nivel de azúcar en sangre?

El control diario de la diabetes contribuirá a poder establecer medidas que ayuden para que el nivel de glucosa en la sangre se mantenga dentro de los límites deseados y ayudará a prevenir otros problemas de salud que la enfermedad puede causar con el paso de los años.

El buen control tanto de la diabetes como de la hipertensión arterial y el colesterol puede ayudar a prevenir:

- Daños en la retina que pueden conducir en ocasiones a la ceguera.
- Daños en las células y vasos sanguíneos de los riñones que pueden producir en algunos casos mal funcionamiento del riñón.
- Daño en los grandes vasos sanguíneos que pueden derivar en infartos cardíacos y trombosis cerebral.
- Afectación de la circulación en las piernas y de los nervios que pueden llegar a causar lesiones en los pies.

¿Cómo saber si los valores de tensión arterial son adecuados?

	Tus valores	Valores recomendados para todos los pacientes
Presión arterial sistólica		< 140 mmHg
Presión arterial diastólica		< 90 mmHg

Hábitos saludables para personas con diabetes y problemas cardiovasculares

Conseguido



ACTIVIDAD FÍSICA

Aproximadamente 30 minutos diarios de ejercicio de moderada intensidad (caminar rápidamente).



CONTROL DE PESO

Intentar mantener un peso corporal adecuado con un índice de masa corporal (kg/m^2) < 25.



ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Llevar una dieta equilibrada y consumir alimentos con bajo contenido en grasa.
Evitar las grasas saturadas.



SAL

Evitar un consumo superior a 5 g al día.



ALCOHOL

Consumo limitado de bebidas alcohólicas.
Un máximo de dos vasos de vino al día para los hombres y uno para las mujeres.



TABACO

Evitar el tabaco.
Si usted fuma, puede pedir ayuda para dejarlo.

Notas del médico:

.....

.....

.....



El contenido que se proporciona en esta literatura es información general. En ningún caso debe sustituir ni la consulta, ni el tratamiento, ni las recomendaciones de su médico.