

## Reunión 7



## Diabetes y colesterol

**¡Bienvenidos!**

Bienvenidos a la **Reunión 7: Diabetes y Colesterol**. Hoy hablaremos sobre la importancia de equilibrar el colesterol, cuáles deben ser los números de colesterol para prevenir problemas y cómo equilibrar el colesterol.

Antes de comenzar, repasemos todo lo que hemos aprendido hasta ahora.

Luego visitaremos al tío Luis y escucharemos lo que está aprendiendo sobre el colesterol.

En la **Reunión 1: El equilibrio de la glucosa hace la diferencia**, dijimos:

1. Conozca sus números de azúcar en la sangre y lo que los hace subir y bajar,
2. Mida su glucosa a menudo con objetivos de 80 a 130 en ayunas y por debajo de 180 después de las comidas,
3. Establezca metas para obtener **A1C inferior a 7**,
  - a. Trabaje con su proveedor de atención médica y su equipo de diabetes, y
4. ¡No se rinda! ¡El objetivo es el progreso, no la perfección!



## Reunión 7



## Diabetes y colesterol



### En la Reunión 2: Medicina y Equilibrio de Glucosa, aprendimos que:

1. La diabetes cambia con el tiempo,
2. Los medicamentos para la diabetes son una parte importante de un plan de tratamiento de la diabetes,
3. Los medicamentos para la diabetes funcionan junto con una alimentación saludable y actividad física para reducir el azúcar en la sangre,
4. Los medicamentos para la diabetes ayudan al cuerpo a usar la insulina que produce O ayudan al cuerpo a producir suficiente insulina,
5. ¡HAGA preguntas si necesita saber algo sobre su cuidado de la diabetes!



### En la Reunión 3: Equilibrio de Alimentos y Glucosa, aprendimos a:

1. Desarrolle una rutina para comer sus comidas y refrigerios aproximadamente a la misma hora todos los días,
2. Coma una variedad de alimentos ricos en fibra y bajos en grasa, calorías y azúcar, como pan integral, arroz integral y verduras,
3. No se salte comidas o refrigerios,
4. Trate de comer menos calorías si necesita perder peso,

5. Evite los alimentos ricos en grasa o aceite, como los alimentos fritos, el tocino, las salchichas, la mayonesa y los quesos, y
6. ¡Lea las etiquetas de los alimentos para encontrar los mejores alimentos para el equilibrio de glucosa!

**En la Reunión 4: Planificar las comidas para el equilibrio de la glucosa, dijimos:**

## Reunión 7



## Diabetes y colesterol



1. Los tres principales planes alimentarios para el equilibrio de la glucosa son:
  - 1) El plan de comidas de intercambio
  - 2) El Plan de Índice Glucémico
  - 3) El Plan de Conteo de Carbohidratos
2. Cualquiera de los planes puede ayudarlo a elegir carbohidratos para mantener la glucosa en equilibrio,
3. El plan de contar carbohidratos puede ser el más fácil de hacer porque usted puede leer las etiquetas de los alimentos para controlar la cantidad de carbohidratos que come,
4. Hable con un dietista registrado sobre un plan que sea mejor para usted, y
5. Controle su nivel de azúcar en la sangre para ver cómo los diferentes alimentos afectan el equilibrio de la glucosa.

En la **Reunion 5: Muévase más y sientése menos**, aprendimos que:

1. Ejercicio significa:
  - ✓ esté físicamente activo al menos 10 minutos al día
  - ✓ al menos 3-4 veces por semana
  - ✓ su corazón late más rápido y sudas un poco
  - ✓ ¡es DIVERTIDO! y
2. Primero hasta 30 minutos de actividad física, luego 60 minutos la mayoría de los días de la semana.



## Reunión 7



## Diabetes y colesterol



**En la Reunión 6: Diabetes y un Corazón Sano**, dijimos que:

1. Mantenga la glucosa en equilibrio: 80 - 130 antes de una comida; inferior a 180 una o dos horas después de una comida; una A1C inferior a 7,
2. Trabajar hacia una **presión arterial de 130/80**,
3. Establezca pequeñas metas alcanzables para equilibrar su presión arterial,
4. Tome medicamentos si se los recetan,
5. Trabaje como socio con su proveedor de salud y equipo de diabetes, y
6. ¡Haga preguntas!

Escuchemos lo que el tío Luis está haciendo hoy.

Tío Luis se reúne hoy con su médico para un chequeo. El Dr. Brady ha sido el médico del tío Luis durante muchos años. Hoy el Dr. Brady y tío discutirán los resultados de laboratorio. Veamos cómo va la visita.

"¡Buenos días Luis! ¿Cómo está?", preguntó el Dr. Brady. Tío respondió: "Me siento muy bien". "Eso es genial", dijo el Dr. Brady. Sus resultados de laboratorio fueron impresionantes esta vez. Su hemoglobina A1C fue del 7,5% y su presión arterial fue de 130 sobre 82. Realmente ha mejorado su azúcar en la sangre y su presión arterial.

Los medicamentos parecen estar funcionando bien. ¿Ha podido aumentar tu ejercicio?"



"Sí", dijo Luis, "Carlos me está ayudando. Jugamos un poco al fútbol y caminamos durante media hora casi todos los días. Mi esposa me está ayudando con la dieta. Estamos tratando de comer más alimentos con fibra, como pan integral, arroz integral y verduras y reducir la carne roja que comemos. Como usted y el dietista recomendaron."

"¡Fantástico!", exclamó el Dr. Brady. "Repasemos los resultados para su colesterol. Hay un número de colesterol total, uno para LDL y otro para HDL, y uno para triglicéridos. Los triglicéridos son otro tipo de grasa que analizamos. Queremos que el HDL sea alto porque es un colesterol bueno, pero queremos que el LDL y los triglicéridos sean bajos porque son los que pueden causar problemas cardíacos".

El Dr. Brady le mostró a Luis los resultados y explicó: "Aquí hay una tabla con sus resultados y los objetivos recomendados para cada uno de los resultados de laboratorio. Como puede ver, su colesterol total, LDL y triglicéridos son más altos de lo que deberían ser, pero su HDL, lo que llamamos el colesterol bueno, es bueno porque tiene más de 40 años.

---

**Metas:**

<b>Colesterol total</b>	<b>235</b>	<b>Menos de 200</b>
<b>Ldl</b>	<b>190</b>	<b>Menos de 100</b>
<b>Hdl</b>	<b>45</b>	<b>Más de 40 para hombres; más de 50 para las mujeres</b>
<b>Triglicéridos</b>	<b>170</b>	<b>Menos de 150</b>

---

"Hacer ejercicio y comer sano ha ayudado y debes seguir haciéndolos. Pero a veces nuestro cuerpo necesita un poco de ayuda, así que le voy a recetar un medicamento para el colesterol para ayudar a reducir su LDL.

El nombre genérico es Atorvastatina, o es posible que haya escuchado el nombre de la marca Lipitor. La medicina

también ayudará a reducir el número del colesterol total. Los medicamentos para el colesterol, combinados con el ejercicio y la alimentación saludable, realmente pueden ayudar a reducir el colesterol.



¿Tiene alguna pregunta para mí hoy?", Preguntó el Dr. Brady mientras escribía la receta.



Luis preguntó: "¿Por cuánto tiempo tendré que tomar el medicamento para el colesterol? El Dr. Brady respondió: "En su próxima visita en 3 meses, revisaré sus pruebas de laboratorio nuevamente y veremos cómo va. Entonces podemos decidir si necesita seguir tomándolos.

A veces, el colesterol alto es hereditario, por lo que incluso las personas delgadas pueden tener un alto nivel de colesterol. Pero para otros, una dieta saludable y el ejercicio pueden reducir el colesterol. Solo recuerde comer menos alimentos que tengan mucha grasa en ellos. Trate de comer más pescado, carne magra y verduras".

" Gracias Dr. Brady", sonrió Luis.

"Fue bueno verlo Luis. ¡Siga con el buen trabajo! ¡Lo está haciendo muy bien! Nos vemos en unos meses y saludos a Carlos", dijo el Dr. Brady mientras llevaba a Luis al vestíbulo de la clínica.

¡Aprendamos más sobre el colesterol!

## Reunión 7



## Diabetes y colesterol

### Diabetes y colesterol

La diabetes es una condición, pero junto con ella a menudo vienen otras que pueden poner más en riesgo su salud. La diabetes también puede afectar los niveles de colesterol.

En nuestra última reunión hablamos sobre la importancia de mantener la presión arterial en equilibrio, 130/80 o menos para evitar problemas cardíacos. Mantener el colesterol en equilibrio es otra parte importante de la prevención de problemas cardíacos. Hoy hablaremos sobre el colesterol y cómo mantenerlo en equilibrio.

### ¿Qué es el colesterol?

El colesterol es una grasa cerosa que se encuentra en la sangre. Nuestros cuerpos necesitan colesterol para ayudar a producir muchas cosas dentro de nuestros cuerpos, como hormonas, partes de las células y tejido nervioso. El hígado produce algo de colesterol en la sangre. El resto proviene de los alimentos que comemos.



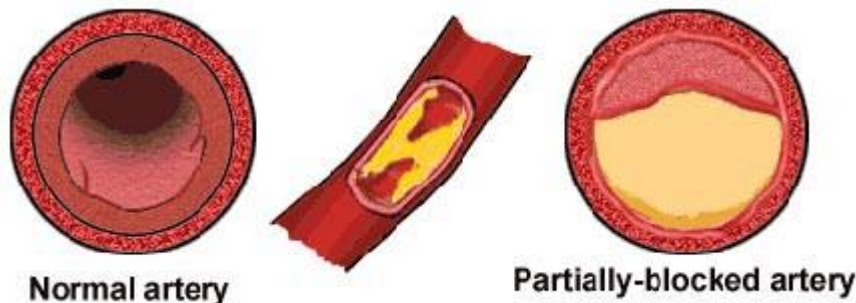
Los alimentos de origen animal son las principales fuentes de colesterol en la dieta. La carne y las aves de corral con alto contenido de grasa, las vísceras, los productos lácteos enteros (como el queso y la leche) y las yemas de los huevos son altas en colesterol.





## Efectos del colesterol alto

Comer demasiados alimentos que son altos en grasa y colesterol puede elevar los niveles de colesterol. Eventualmente, el colesterol espeso se acumula y obstruye los vasos sanguíneos para que la sangre tenga dificultades para pasar a través de ellos. Si el suministro de sangre al corazón está restringido, puede producirse un ataque cardíaco. Si el suministro de sangre al cerebro está restringido, puede producirse un derrame cerebral.



Normal artery

Partially-blocked artery

Al igual que la presión arterial alta, el colesterol alto en la sangre no tiene signos o síntomas, por lo que es posible que no sepa si tiene colesterol alto a menos que se haga un análisis de sangre.

## Colesterol

**bueno**

**y malo**

Hay dos tipos de colesterol y otra grasa que debes conocer. Estos son:

- Colesterol HDL – el colesterol BUENO □
- Colesterol LDL – el colesterol MALO □
- Triglicéridos – la grasa MALA □

La diabetes tiende a reducir el colesterol "bueno" y aumentar el colesterol "malo".

## Reunión 7



## Diabetes y colesterol

### Colesterol bueno HDL



### Colesterol malo LDL



HDL significa colesterol de lipoproteínas de alta densidad. El colesterol HDL es el colesterol bueno porque parece reducir el riesgo de una persona de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular al mantener los vasos sanguíneos limpios. Por lo general, un número más alto de colesterol HDL es mejor.

Para **los hombres**, es mejor si **el HDL es superior a 40**. Para **las mujeres**, es mejor si **el HDL es superior a 50**.

Una de las mejores maneras de aumentar el colesterol HDL es con ejercicio. Todo el mundo debe hacer algún tipo de ejercicio todos los días durante al menos 20 minutos o más.

El colesterol LDL, también llamado lipoproteína de baja densidad, es el colesterol malo. Demasiado colesterol LDL puede hacer que la placa se acumule en las paredes de las arterias y limite el flujo de sangre al corazón.

Evite que la sangre fluya libremente a través de los vasos sanguíneos hacia el corazón. Cuanto mayor sea el número de LDL, más peligroso será para el corazón.

¿Recuerda el objetivo para LDL?

## Reunión 7

Diabetes y  
colesterol**Colesterol  
total****Triglicéridos**

Un número saludable de colesterol **LDL** debe ser **inferior a 100**.

El número de colesterol total debe ser **inferior a 200**. El colesterol total es HDL + LDL sumado.

El triglicérido es un tipo de grasa en la sangre. Esta grasa se puede encontrar en algunos tipos de margarina, azúcares simples como dulces y postres, y alcohol.

El número **de triglicéridos** debe ser **inferior a 150**. Es aún mejor si es inferior a 100.

Los altos niveles de triglicéridos y colesterol LDL en el torrente sanguíneo pueden ser muy peligrosos para el corazón.

¿Sabe cuáles son sus números de colesterol y triglicéridos?

## Reunión 7



## Diabetes y colesterol

### Hágase revisar



### ¡Números para recordar!

Si no conoce sus niveles de colesterol y triglicéridos, pídale a su proveedor de salud que revise sus números de colesterol (HDL y LDL) y triglicéridos una vez al año.

Pídale a su proveedor de atención médica que le explique los números. Luego, si es necesario, establezca una meta y hable con su proveedor para desarrollar un plan para reducir el colesterol.

Si le administran medicamentos para reducir el colesterol y los triglicéridos, es posible que deba revisar sus números más de una vez al año.

Los números saludables de colesterol son:

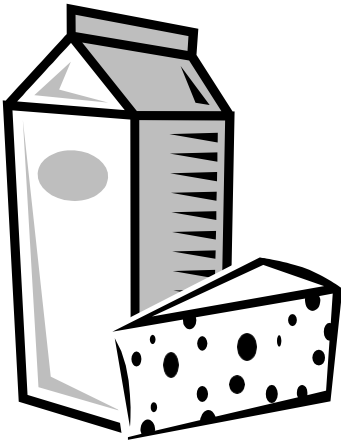
- HDL superior a 40 para los hombres, superior a 50 para las mujeres
- LDL inferior a 100
- Colesterol total inferior a 200
- Triglicéridos inferiores a 150 – mejor si son inferiores a 100



## Reunión 7

## Diabetes y colesterol

### Comer sano y mantener el colesterol en equilibrio



Nuestros cuerpos necesitan algo de grasa y colesterol, pero a menudo comemos demasiada grasa y colesterol. También podemos comer demasiados alimentos con grasas saturadas. Comer demasiados alimentos con grasas saturadas puede conducir a una acumulación de colesterol en los vasos sanguíneos y restringir el flujo sanguíneo.

Para mantener su corazón sano y la sangre fluyendo, es mejor comer menos alimentos altos en grasa, especialmente aquellos que contienen grasas saturadas.

Algunos alimentos que contienen grasas saturadas que deben consumirse con moderación son:

- Productos lácteos altos en grasa, como leche entera y queso, mantequilla, helado
- Yemas de huevo
- Hígado y otras vísceras
- Carnes y aves de corral con alto contenido de grasa, como muslos de pollo y pato

¿Cuáles son algunos de los alimentos que podría comer en su lugar?

---



---



---



---

## Reunión 7

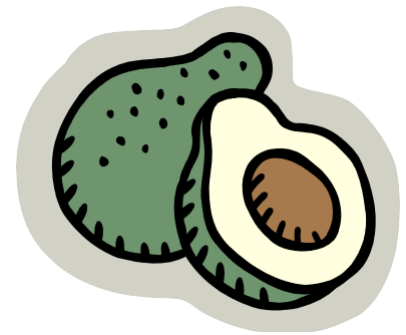


## Diabetes y colesterol

También hay grasas buenas que pueden ayudar a proteger su corazón al reducir el colesterol. Aquí hay algunas grasas buenas para buscar en las etiquetas de los alimentos.

1. **La grasa monoinsaturada** es un tipo de grasa insaturada que puede reducir el colesterol. Las fuentes de grasas monoinsaturadas son:

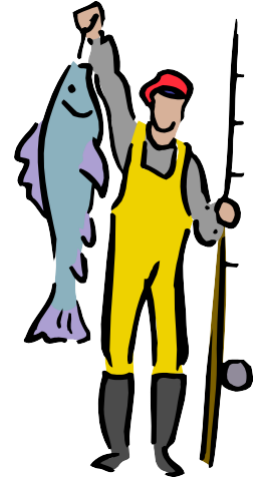
- ◆ Aguacate
- ◆ Aceite de canola
- ◆ Nueces como almendras, anacardos, nueces pecán
- ◆ Aceite de oliva y aceitunas
- ◆ Mantequilla de maní
- ◆ Semillas de sésamo



2. **La grasa poliinsaturada** también puede proteger su corazón. Las fuentes de grasas poliinsaturadas son:

- ◆ Aceite de maíz, semilla de algodón, cártamo, soja o girasol
- ◆ Nueces
- ◆ Semillas de calabaza o girasol
- ◆ Margarina blanda
- ◆ Mayonesa baja en grasa o sin grasa y aderezos para ensaladas

3. **Los ácidos grasos** omega-3 pueden ayudar a prevenir la obstrucción de las arterias. Algunos tipos de pescado son ricos en ácidos grasos Omega-3. Comer pescado 2 o 3 veces a la semana puede ayudar a reducir el colesterol y la grasa. Intente hornear, asar a la parrilla o combinar el pescado para mantenerlo bajo en grasa y saludable.



## Reunión 7



## Diabetes y colesterol



Comer más alimentos ricos en fibra, como verduras y pan integral, es otra excelente manera de reducir el colesterol y mantener su corazón saludable. La fibra da una sensación de plenitud en el estómago. Si se siente lleno, es posible que no coma tanto. Esto puede controlar el peso y el colesterol.

La fibra también puede actuar como un escudo contra algunas grasas malas. Por ejemplo, la fibra es capaz de reducir los niveles de colesterol y triglicéridos en ciertos alimentos al bloquear su absorción en el cuerpo.



El ejercicio también puede ayudar con el colesterol. La actividad física regular puede aumentar el colesterol bueno (HDL) y reducir el colesterol malo (LDL).

Incluso una pequeña pérdida de peso de 10 libras o menos puede ayudar a reducir el azúcar en la sangre, la presión arterial y los números de triglicéridos y colesterol.

Tal como el Dr. Brady le dijo al tío Luis, a veces nuestro cuerpo necesita ayuda para reducir el colesterol. Los medicamentos para reducir el colesterol pueden ayudar a mantener los vasos sanguíneos limpios y la sangre fluyendo normalmente. A continuación, se muestra una tabla de algunos tipos de medicamentos para el colesterol para su información.

### Medicamentos para el colesterol

Tipo de medicamento	Nombre genérico (nombre de marca)	Cómo funciona	Posibles efectos secundarios
Estatinas	Atorvastatina (Lipitor) Fluvastatina (Lescol) Lovastatina (Mevacor) Pravastatina (Pravachol) Rosuvastatina Calcio (Crestor) Simvastatina (Zocor)	Reduce el colesterol LDL (malo) y los triglicéridos, y aumenta modestamente el colesterol HDL (bueno)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dolor muscular, dolor y debilidad</li> <li>• Gas</li> <li>• Diarrea</li> <li>• Estreñimiento</li> <li>• Dolores de estómago</li> <li>• Problemas hepáticos</li> </ul>
Fibratos	Bezafibrato (Bezalip) Fenofibrato (Lofibra, Tricor, Triglide, Antara) Gemfibrozil (Lopid)	Reduce los triglicéridos, aumenta el colesterol HDL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Malestar estomacal</li> <li>• Diarrea</li> <li>• Anemia</li> <li>• Mayor riesgo de cálculos biliares</li> </ul>
Niacina	Ácido nicotínico (Niaspan)	Reduce los triglicéridos y ldl, y aumenta el colesterol HDL	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enrojecimiento de la cara o enrojecimiento de la cara</li> <li>• Picazón</li> <li>• Malestar estomacal</li> <li>• Puede empeorar el control de la glucosa en sangre</li> <li>• Problemas hepáticos</li> </ul>

Resinas	Colestiramina (Questran, Prevalite, L-Cholest) Colestipol (Cholestid) Colesevalam (Welchol)	Reduce el LDL; A veces se prescribe en combinación con estatinas	<ul style="list-style-type: none"><li>• Estreñimiento</li><li>• Malestar estomacal</li><li>• Diarrea</li><li>• Gases/Hinchazón</li><li>• Acedía</li><li>• Mareos</li></ul>
---------	--	--	--



## Reunión 7

## Diabetes y colesterol

### ¡Repasemos!



¿Recuerda el objetivo de la hemoglobina A1C?

---

¿Qué tal para la presión arterial?

---

Para equilibrar el colesterol:

1. Trabajar hacia niveles saludables de colesterol:
  - HDL superior a 40 para los hombres, más de 50 para las mujeres
  - LDL inferior a 100
  - Colesterol total inferior a 200
  - Triglicéridos inferiores a 150 (mejor si son inferiores a 100)
2. Coma más fibra y menos grasa y azúcar
3. Ser físicamente activo
4. Establezca pequeñas metas alcanzables para equilibrar sus números de colesterol y triglicéridos,
5. Tome medicamentos si se los recetan
6. Trabaje como socio con su proveedor de salud y su equipo de diabetes



## Diabetes y colesterol

### Reunión 7

**¡Establezca una meta!**




---

Tómese unos minutos ahora para anotar una meta en la que planea trabajar esta semana para obtener, o mantener, su colesterol en equilibrio. Recuerda todo lo que hemos hablado hoy.

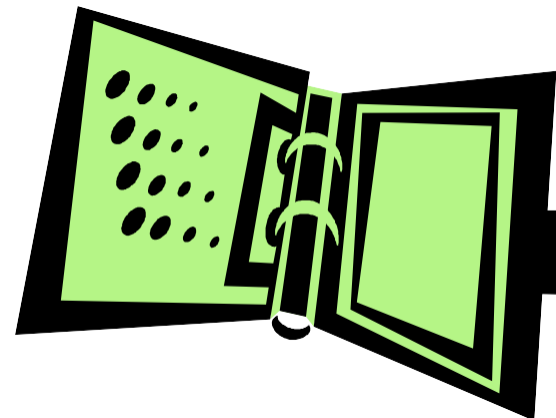
---

En la página siguiente hay 3 preguntas. Necesitamos sus comentarios para poder satisfacer mejor sus necesidades. Por favor, tómese unos minutos para responder a las 3 preguntas.

**3 preguntas**

Gracias por asistir a la reunión de hoy. Espero verlos en nuestra próxima reunión cuando hablaremos sobre pies sanos.

**¡Gracias!**





## **Reunión 7**

# **Preguntas y Diccionario**

## Diabetes y colesterol

Al hacer preguntas, usted se convierte en un socio activo en su atención médica.

Aquí hay algunas preguntas que tal vez desee hacerle a su proveedor.



1. ¿Cuáles son mis números de colesterol hoy?
2. ¿Podemos trabajar juntos en un plan para que mis niveles de colesterol estén dentro del rango normal?
3. ¿Cuándo es el mejor momento para tomar mi medicamento para el colesterol?
4. ¿Qué tipo de resultados debo ver con este medicamento?
5. ¿Hay algún efecto secundario del medicamento para el colesterol?
6. ¿Con qué frecuencia debo controlar mi colesterol para ver si el medicamento está funcionando?
7. Si olvido tomar mi medicamento y recuerdo más tarde en el día, ¿cuándo debo tomarlo?
8. ¿Tendré que tomar siempre medicamentos para el colesterol?

Estas son solo algunas de las preguntas que puede tener sobre el colesterol. Si tiene otras preguntas, escríbalas y llévelas con usted a su próxima visita a la clínica. Recuerde, su proveedor de salud estará encantado de responder a sus preguntas y trabajar con usted como socio en su atención médica.

# Diccionario

## Reunión 7

### Diabetes y colesterol

<b>Término</b>	<b>Significado del término</b>
Arterias	Vasos sanguíneos que transportan sangre desde el corazón hasta los tejidos.
Colesterol	Grasa que se encuentra en la sangre, los músculos, el hígado, el cerebro y otros tejidos. Demasiado colesterol puede ralentizar o detener el flujo sanguíneo. Es mejor si el número de colesterol total es inferior a 200.
HDL (colesterol de alta densidad)	Colesterol bueno que debe ser superior a 40 para los hombres y superior a 50 para las mujeres.
LDL (colesterol de baja densidad)	Colesterol malo que debe ser inferior a 100.
Placa	Grasa que se acumula en las arterias y bloquea el flujo sanguíneo al corazón y al cerebro.
Triglicéridos	Otro tipo de grasa en la sangre. Debe ser inferior a 150. Es aún mejor si es inferior a 100.