



Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes

Control del colesterol y triglicéridos en personas que viven con diabetes

¿Por qué debo controlar el colesterol y triglicéridos?

Es común que personas con diabetes presenten cifras elevadas de colesterol y triglicéridos. La elevación de ambos pueden causar daño en el ojo, terminales nerviosas, infarto cardiaco o cerebral.

¿Cómo puedo saber si tengo elevados el colesterol y/o triglicéridos?

En cada visita que acuda a CAIPaDi o con su médico tratante realice estudios para conocer sus niveles de colesterol y triglicéridos. Las cifras normales son:

- Triglicéridos <150 mg/dl
- Colesterol <180 mg/dl o
- Colesterol LDL <100 mg/dl
- Colesterol no-HDL <130 mg/dl

¿Porque suben el colesterol y los triglicéridos?

Algunos alimentos pueden elevar colesterol (carne no magras, lácteos enteros, quesos fundidos, etc). Otros alimentos elevan triglicéridos (frutas, jugos de frutas, refrescos, etc).

Hay personas que debido a herencia no logran controlar sus niveles de grasas en sangre. En este caso es muy importante establecer correctamente el diagnóstico para dar tratamiento oportuno.

¿Cómo se trata?

La base del tratamiento es la alimentación. El ejercicio contribuye a reducir la cifra de triglicéridos y a subir el colesterol bueno (HDL).

En la mayoría de los casos se requiere del uso de medicamentos como son los fibratos (reducen los triglicéridos) y las estatinas (reducen el colesterol).

¿Cuánto tiempo debo tomar el tratamiento?

En la mayoría de las personas se requiere uso continuo de medicamentos. Para disminuir o suspender el tratamiento se requiere que sus niveles estén:

LDL <50 mg/dl,
Triglicéridos < 100 mg/dl,

Elaborado por: Dr. Eduardo González Flores



Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes
Tel. 55737378 centro.diabetes.incmnsz@gmail.com
<http://innsz.mx/opencms/contenido/departamentos/CAIPaDi/>

