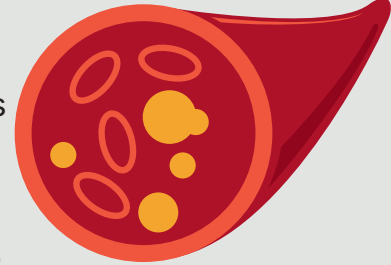


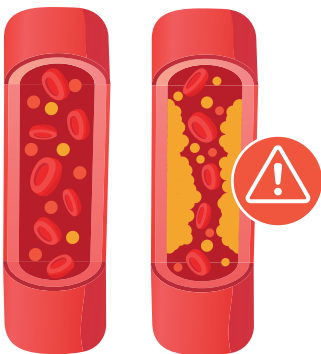
Diabetes y triglicéridos

¿Qué son los triglicéridos?

Los triglicéridos son un tipo de grasa (lípidos) que el cuerpo produce a partir de las calorías que no se usan de inmediato como energía. Otras grasas en la sangre incluyen las HDL (lipoproteínas de alta densidad) y las LDL (lipoproteínas de baja densidad). En adultos, los niveles de triglicéridos en ayunas superiores a 150 mg/dL se consideran triglicéridos altos, mientras que los niveles superiores a 500 mg/dL se consideran hipertrigliceridemia grave. Si vives con diabetes, entender los resultados de tus análisis de triglicéridos puede ayudarte a tomar medidas para evitar problemas de salud si están elevados.



La prevención comienza con la comprensión



¿Cuáles son los factores de riesgo de tener triglicéridos altos?

Las afecciones de salud y los factores del estilo de vida aumentan el riesgo de tener triglicéridos altos, entre ellos:

- Consumir más calorías de las que usas
- Vivir con diabetes, obesidad u otras afecciones de salud
- Ciertos:
 - Alimentos
 - Medicamentos
 - Afecciones genéticas
- Antecedentes familiares de triglicéridos o colesterol altos



¿Por qué hay que controlar los triglicéridos?

Controlar los triglicéridos reducirá:

- El riesgo de sufrir enfermedades cardíacas o derrame cerebral
- El riesgo de sufrir una inflamación dolorosa del páncreas (pancreatitis)
- La acumulación de placa en las arterias, que causa enfermedades cardíacas
- El riesgo de desarrollar prediabetes o diabetes tipo 2



¿Cómo se pueden prevenir los triglicéridos altos?

Los niveles altos de triglicéridos se pueden prevenir cuando:

- Controlas tu diabetes
- Sigues un plan de alimentación: un dietista-nutricionista (RDN) puede ayudarte a crear un plan de alimentación que se adapte a tus necesidades y te ayude a alcanzar tus objetivos
- Tomas tus medicamentos según lo recetado

Síntomas

Es poco probable que tengas síntomas a menos que tus triglicéridos sean muy altos y comiences a presentar otros problemas de salud. Asegúrate de que te revisen los niveles de triglicéridos aunque te sientas bien. Comunícate con tu médico de inmediato si notas los siguientes síntomas:

- Pequeños bultos amarillos en la piel
- Síntomas de pancreatitis:
 - Dolor abdominal en la parte superior del abdomen que a veces se extiende hacia la espalda; el dolor puede ser leve o intenso y puede durar varios días
 - Fiebre
 - Náuseas y vómitos
 - Abdomen hinchado o sensible



¿Cómo se controlan los triglicéridos?

Trabaja con tu equipo de salud para crear un plan de tratamiento que se adapte a tus necesidades y te ayude a alcanzar tus niveles objetivo de triglicéridos. Este incluirá un plan de alimentación, actividad física y medicamentos.



Planes de alimentación

Sigue un plan de alimentación: un dietista-nutricionista (RDN) puede ayudarte a crear un plan de alimentación que se adapte a tus necesidades y te ayude a alcanzar tus objetivos.



Actividad física

Intenta realizar 150 minutos de actividad física por semana. Puedes dividirlos en 30 minutos de actividad física cinco días a la semana. Dos de tus sesiones deben ser de entrenamiento de fuerza.



Medicamentos

Habla con tu médico sobre si una estatina u otros medicamentos te ayudarían a alcanzar tus niveles objetivo.

➔ Próximos pasos

Trabaja con tu equipo de salud para tomar medidas que reduzcan tus triglicéridos, entre ellas:

- Hacerte revisar los niveles de triglicéridos y hablar sobre los resultados con tu médico
- Crear un plan de tratamiento adaptado a tus necesidades para controlar los triglicéridos
- Mantener el contacto con tu equipo de salud para cumplir con las visitas médicas regulares y los análisis de laboratorio