

Preguntas para tu próxima visita médica:

Los triglicéridos y tu salud

Preguntas para tu equipo de salud

Los triglicéridos son un tipo de grasa en la sangre. Los niveles altos pueden aumentar el riesgo de padecer problemas de salud graves, como enfermedades del corazón, pancreatitis, infarto y derrame cerebral. Muchas veces puedes bajar los triglicéridos con cambios saludables de estilo de vida y, si es necesario, con medicamentos. **En tu próxima visita médica, pregúntale a tu médico cuáles son tus niveles y qué pasos puedes tomar para reducir tu riesgo.**



Para entender tu nivel de triglicéridos



- Si hace tiempo que no me hago un análisis, ¿debería revisar mis triglicéridos?
- ¿Cuál es mi nivel de triglicéridos?
- ¿Se considera que mi nivel es alto o grave?
- ¿Cuál debería ser mi nivel objetivo?

Para entender tu riesgo



- ¿Qué causa los triglicéridos altos?
- ¿Cómo afectan los triglicéridos altos a mi glucemia o a la resistencia a la insulina?
- ¿Tener triglicéridos altos aumenta mi riesgo de complicaciones como enfermedades del corazón, pancreatitis, infarto y derrame cerebral?

Para entender tu tratamiento y manejo



- ¿Debo hacer cambios en mi plan de alimentación?
 - ¿Debo trabajar con un dietista-nutricionista (RDN)?
 - ¿Debo evitar el alcohol por completo?
- ¿Cuánta actividad física debo hacer cada semana?
- ¿Debo tomar medicamentos para bajar mis triglicéridos?

Para entender tu seguimiento médico



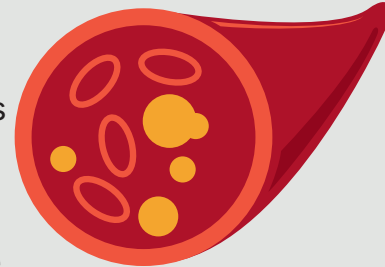
- ¿Cómo daremos seguimiento a mi progreso?
- ¿Cuándo debo programar mi próxima consulta contigo?
- ¿Cuándo debo volver a revisar mis triglicéridos?

Puedes controlar tus niveles de triglicéridos con tu plan de tratamiento y el apoyo de tu equipo de salud. Lleva estas preguntas a tu próxima visita con tu médico.

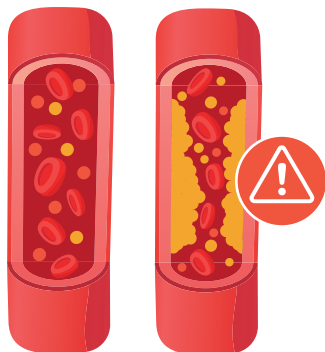
Diabetes y triglicéridos

¿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