

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.