

Comprender el colesterol y los triglicéridos cuando vives con diabetes

Si padeces diabetes, tienes un mayor riesgo de desarrollar enfermedad cardiovascular. Controlar los niveles de colesterol es una forma de ayudar a reducir ese riesgo.



Trabaja con tu equipo de atención médica para controlar tus niveles de colesterol. Tus niveles de colesterol deberán medirse cuando te diagnostiquen diabetes y, posteriormente, al menos una vez al año.

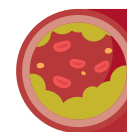


LDL

El **colesterol LDL**, también llamado colesterol "malo", puede aumentar el riesgo de enfermedad cardiovascular. Para muchas personas con diabetes, la meta de colesterol LDL es menos de 70 mg/dL. Algunas personas con enfermedad cardiovascular pueden tener una meta inferior a <55 mg/dL.

 **<70 mg/dL**

 **<55 mg/dL**
en personas con enfermedad
cardiovascular



Triglicéridos

Los **triglicéridos** también son otro tipo de grasa presente en la sangre que puede afectar la salud del corazón.



HDL

El **colesterol HDL**, también llamado colesterol "bueno", ayuda a reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular.



Manejar el colesterol y los triglicéridos para cuidar la salud del corazón



Estos cambios pueden ayudar a mejorar tus niveles de colesterol:

- Controlar tu peso.
- Mantenerse físicamente activo.
- Elegir alimentos con grasas saludables y limitar las grasas saturadas y las grasas trans.

Habla con tu equipo de atención médica sobre tus niveles de colesterol y triglicéridos y sobre si es necesario ajustar tu plan de tratamiento para apoyar tus objetivos de salud.

