



Diabetes, dislipidemia, y protección del corazón

¿QUÉ ES LA DISLIPIDEMIA?

El colesterol y los triglicéridos, conocidos como lípidos, son sustancias grasas que el cuerpo produce normalmente. La dislipidemia implica que el nivel de lípidos en la sangre es demasiado alto o bajo. Los tipos más comunes de dislipidemia son

- Alto nivel de lipoproteína de baja densidad (LBD o colesterol “malo” o LDL por sus siglas en inglés)
- Bajo nivel de lipoproteína de alta densidad (LAD o colesterol “bueno” o HDL por sus siglas en inglés)
- Alto nivel de triglicéridos (grasas en la sangre)

La dislipidemia contribuye a la aterosclerosis (angostamiento de las arterias), enfermedad en la que depósitos grasos llamados placa se acumulan en las arterias con el tiempo. Las arterias son los vasos sanguíneos que llevan la sangre del corazón al resto del cuerpo. Si la placa causa el angostamiento de las arterias, es más probable que tenga enfermedades del corazón o la enfermedad arterial periférica (menor flujo sanguíneo en las extremidades, frecuentemente, las piernas), o que tenga un ataque al corazón o apoplejía (derrame cerebral).

¿SABÍA USTED?

Un nivel anormal de grasa en la sangre—dislipidemia—afecta a las personas con diabetes de tipo 2 más que a quienes tienen diabetes de tipo 1.

¿POR QUÉ LAS PERSONAS CON DIABETES DEBEN SABER SOBRE LA DISLIPIDEMIA?

Las personas con diabetes son más propensas a la aterosclerosis, enfermedades del corazón, mala circulación y apoplejía que las personas que no tienen diabetes. Muchas personas con diabetes tienen varios factores de riesgo que contribuyen a la aterosclerosis y sus complicaciones. Estos incluyen la presión arterial alta, el sobrepeso y un alto nivel de glucosa (azúcar) en la sangre. La dislipidemia eleva el riesgo de aterosclerosis en las personas con diabetes.

La dislipidemia más común en personas con diabetes es la combinación de un nivel alto de triglicéridos y un bajo nivel de colesterol LAD. Las personas con diabetes también pueden tener un nivel alto de colesterol LBD.

¿CÓMO PUEDE DARSE CUENTA SI TIENE DISLIPIDEMIA?

La dislipidemia no presenta síntomas (lo que siente). Los proveedores de servicios de salud la detectan con un análisis de sangre llamado un perfil lipídico. Esta prueba determina la cantidad de colesterol, triglicéridos y otras grasas en la sangre. Por lo general, las personas se hacen el perfil lipídico después de pasar la noche en ayunas.

Muchos factores afectan el nivel de lípidos, entre ellos

- Edad, sexo y antecedentes familiares de enfermedades del corazón
- Factores de estilo de vida, como lo que come, su nivel de actividad física y consumo de bebidas alcohólicas y tabaco
- Presión arterial alta
- Alto nivel de glucosa en la sangre

¿QUÉ NIVELES DE LÍPIDOS SON ADECUADOS?

El nivel objetivo (o deseado) de lípidos depende de sus factores de riesgo para enfermedades del corazón. Mientras más factores de riesgo tenga, menor debe ser su nivel de LBD. Los expertos recomiendan los siguientes niveles:

Colesterol LBD: menos de 100 mg/dL (miligramos por decilitro), o en el caso de personas con diabetes, enfermedades del corazón o aterosclerosis, menos de 70 mg/dL

menos de 130 mg/dL para las personas que no tienen diabetes y tienen pocos factores de riesgo de enfermedades del corazón

Colesterol LAD: más de 40 mg/dL en el caso de hombres y más de 50 mg/dL en el caso de mujeres

Triglicéridos: menos de 150 mg/dL

Su médico lo ayudará a fijar objetivos.

¿QUÉ PUEDE HACER PARA MEJORAR EL NIVEL DE LÍPIDOS Y MANTENER LA SALUD DEL CORAZÓN?

Puede mejorar su nivel de lípidos con una dieta sana para el corazón y pérdida de peso, mayor actividad física y buen control de la presión arterial y glucosa en la sangre. Puede disminuir el colesterol LBD limitando el consumo de grasas, particularmente grasas animales y grasas trans (grasas artificiales en ciertos alimentos). También puede reducir el nivel de lípidos si añade más frutas, vegetales y fibra a su dieta. Es posible que además necesite tomar medicamentos.

Entre los medicamentos disponibles para el tratamiento de la dislipidemia, las estatinas a menudo son la primera opción para reducir el nivel total de colesterol y el colesterol LBD. Las embarazadas nunca deben ingerir estatinas.

Entre otros medicamentos que reducen el colesterol se encuentran los bloqueadores de absorción de colesterol (ezetimiba), las resinas captadoras de ácido biliar (colestiramina, colestipol y colesevelam hidrocloreuro) y el ácido nicotínico (niacina). Es posible que deba usar una combinación de ellos si un solo medicamento no lo ayuda a alcanzar el nivel deseado. Se puede usar los fibratos (gemfibrozilo, fenofibrato y clofibrato) y la niacina de liberación prolongada para reducir los triglicéridos o aumentar el nivel de colesterol LAD.

Su médico decidirá el tipo de medicamento adecuado para usted en base a su perfil lipídico.

Siga los consejos de su médico sobre dieta, ejercicio y medicamentos. Los exámenes médicos rutinarios y análisis de sangre anuales para determinar su nivel de lípidos pueden ayudarlo a controlar la dislipidemia y alcanzar sus objetivos.

Preguntas que debe hacerle a su médico

- ¿Qué indica mi perfil lipídico?
- ¿Cuál es el nivel deseado de lípidos en mi caso?
- ¿Cuáles son las opciones de tratamiento para lípidos anormales?
- ¿Cuáles son los riesgos y beneficios de cada uno de estos tratamientos?
- ¿Debo consultar con un endocrinólogo?

RECURSOS

- Encuentre un endocrinólogo: www.hormone.org o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663)
- Información sobre diabetes de la Red de Salud Hormonal (Hormone Health Network): www.hormone.org/diabetes
- Información sobre lípidos de la Red de Salud Hormonal: www.hormone.org (busque lípidos)
- Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (Instituto Nacional de Salud): ndep.nih.gov
- Centro Nacional de Información sobre la Diabetes (NIDDK): diabetes.niddk.nih.gov
- Asociación del Corazón de Estados Unidos: www.heart.org

EDITORES

Camila M. Manrique, MD
James L. Rosenzweig, MD
Guillermo E. Umpiérrez, MD

Abril del 2012, 2da edición

La Red de Salud Hormonal (*Hormone Health Network*) ofrece recursos gratuitos por Internet que se basan en los más avanzados conocimientos científicos y clínicos de la Sociedad de Endocrinología (*The Endocrine Society*) en www.endo-society.org. El objetivo de la Red es que los pacientes no solo tengan información, sino que sean activos participantes en la atención de salud que reciben.

Diabetes, dislipidemia, y protección del corazón hoja informativa



www.hormone.org