

NIVELES DEL COLESTEROL Y DIABETES

El colesterol es una sustancia que está presente en los células de su cuerpo. Está también presente en los alimentos derivados de animal, tal como carne y productos lácteos. Su cuerpo necesita el colesterol para hacer las hormonas y construir y mantener las células del nervio. El colesterol se convierte en un problema cuando usted tiene demasiado en su cuerpo. Porque el colesterol no puede disolver, puede acumularse en las paredes internas de sus arterias y causar problemas con la circulación de la sangre.

Hay diversas clases de colesterol en su cuerpo. La lipoproteína de baja densidad (LDL, también conocido como "mal" colesterol) viaja a sus células que traen al colesterol la necesidad de las células. Cuando hay demasiados LDL, el colesterol se acumula en las paredes internas de las arterias y disminuye el flujo de la sangre. La lipoproteína de alta densidad (HDL, también conocido como "buen" colesterol) lleva el colesterol del exceso LDL y disminuye las ocasiones de la acumulación en las paredes de las arterias, de tal modo ayudando a flujo de la sangre. Los triglicéridos son la forma en la cual la mayoría de la grasa existe. Cuando se consumen las calorías adicionales, se convierten a los triglicéridos y se transportan a las células de grasa donde se almacenan. Los estudios demuestran una relación entre los triglicéridos elevados y la enfermedad cardíaca.

La diabetes tiende para bajar su "buen" colesterol de HDL, y levanta el "mal" colesterol de LDL. En el hecho LDL el colesterol es más denso cuando usted tiene Tipo diabetes II dando por resultado una mayor incidencia de la formación de la placa en las arterias. Sus niveles del triglicérido también son más probables ser elevados cuando usted tiene diabetes.

Para permanecer sano, es mejor tener un equilibrio del colesterol de HDL y de LDL en su cuerpo. Las recomendaciones de los Institutos Nacionales de la Salud son tener un colesterol total que sea menos de 200, con un colesterol de LDL de menos de 100 (más bajo en algunos casos y si usted tiene factores de riesgo adicionales) y un colesterol de HDL de 40 o más alto. La Asociación Americana de la Diabetes (American Diabetes Association) recomienda que la meta para las mujeres es tener un colesterol de HDL de 50 o más alto. Un nivel del triglicérido de menos de 150 se recomienda.

Hay unas maneras que le pueden ayudar para mantener su colesterol de LDL ("malo") bajo y para aumentar su colesterol de HDL ("bueno").

Dieta. Usted puede controlar lo que usted come.

- evita la comida frita, huevos, carne roja, queso, productos lácteos en grasa altos, y comida de preparación rápida
- come la grasa menos saturada (grasa saturada viene de animales)
- utilice grasas más polyunsaturated (encontradas en aceites de los pescados y del maíz, de la soja, del alazor y de semilla de algodón) y monounsaturated grasas (encontradas en aceite de oliva, aceite del canola, y aguacates).
- coma más alimentos que sean altos en fibra, tal como frutas, vegetales, granos y legumbres
- reduzca la cantidad de calorías que usted consume

Ejercicio. Usted puede controlar cómo usted ejercita a menudo.

- consulte con su doctor antes de comenzar cualquier programa del ejercicio - usted podría comenzar gradualmente
- se recomienda que usted acumula 30 minutos de actividad física moderada en la mayoría de los días de la semana
- el ejercicio le beneficiará ayudar a controlar su peso y colesterol de aumento de HDL ("bueno")

No fume.

- El fumar baja niveles de HDL ("bueno") y aumenta su riesgo de la enfermedad cardíaca

Tenga su colesterol comprobado anualmente o con más frecuencia según dirigido por su médico.

Tome sus medicaciones según dirigido por su médico. Mejoran sus niveles del colesterol y pueden reducir la inflamación accionada por los niveles elevados del colesterol.

HEALTHY INITIATIVES

TML IEBP Medical Management, PO Box 141039, Austin, Texas 78714-1039
(512) 719-6571 (800) 847-1213 Fax: (512) 719-6587