



Diabetes, dislipidemia y protección del corazón

¿Qué es la dislipidemia?

El colesterol y los triglicéridos, conocidos como *lípidos*, son sustancias grasas normalmente producidas por el cuerpo. La *dislipidemia* implica un nivel demasiado alto o bajo de lípidos en el flujo sanguíneo. 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

La dislipidemia contribuye a la *aterosclerosis*, 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 padezca enfermedades del corazón o la enfermedad arterial periférica (menor flujo sanguíneo en las extremidades, por lo general, las piernas), o que tenga un ataque al corazón o apoplejía (derrame cerebral).

¿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 lo que se denomina factores de riesgo, los cuales contribuyen a la *aterosclerosis* y sus complicaciones. Éstos incluyen la presión arterial alta, el sobrepeso y un alto nivel de glucosa (azúcar) en la sangre. La dislipidemia eleva el riesgo de *aterosclerosis* entre las personas con diabetes.

La dislipidemia afecta a personas con diabetes de tipo 2 más a menudo que a quienes tienen diabetes de tipo 1. La dislipidemia más común con la diabetes es la combinación de un nivel alto de triglicéridos y un bajo nivel de LAD. Las personas

con diabetes también pueden tener un nivel elevado de colesterol de LBD.

¿Cómo puede darse cuenta si tiene dislipidemia?

La dislipidemia no presenta síntomas, por lo que el diagnóstico se hace por medio de una prueba de sangre llamada un *perfil lipídico*. Esta prueba determina la cantidad de colesterol, triglicéridos y otras grasas en la sangre.

Su nivel de lípidos puede ser afectado por la edad, sexo y antecedentes familiares. Factores de estilo de vida, como dieta, actividad física y fumar, también afectan el nivel de lípidos. Un alto nivel de glucosa en la sangre también puede contribuir a la dislipidemia.

¿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 objetivo de LBD. La Asociación de Diabetes de Estados Unidos (American Diabetes Association) recomienda los siguientes niveles objetivo para las personas con diabetes:

Colesterol LBD: menos de 100 mg/dL, o en el caso de personas con enfermedades del corazón o *aterosclerosis*, menos de 70 mg/dL

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

Como alternativa a estos niveles propuestos, su médico puede aconsejarle que reduzca en 30 o 40 por ciento su nivel original de colesterol de LBD. Su médico lo ayudará a fijar objetivos.

¿Qué puede hacer para mejorar el nivel de lípidos y mantener la salud del corazón?

Puede mejorar el nivel de lípidos con una dieta sana para el corazón y pérdida de peso, mayor actividad física y buen

control de la glucosa en la sangre. Es posible disminuir el colesterol de LBD limitando el consumo de grasas, particularmente grasas animales y trans. También ayuda a reducir el nivel de lípidos añadir más frutas, verduras 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 de LBD. (Las embarazadas nunca deben ingerir estatinas.) Entre otros medicamentos que reducen el colesterol se encuentran los bloqueadores de absorción de colesterol, las resinas captadoras de ácido biliar y el ácido nicotínico. Es posible usar una combinación de ellos si un solo medicamento no es eficaz para alcanzar el nivel objetivo. Se puede usar los fibratos y la niacina de liberación prolongada para reducir los triglicéridos o aumentar el nivel de colesterol de LAD. Su médico decidirá el tipo de medicamento acertado para usted en base a su perfil lipídico.

¿Qué debe hacer con esta información?

Hable con su médico sobre lo que debe hacer para prevenir o controlar la dislipidemia y proteger el corazón. Siga las recomendaciones 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.

Recursos

Find-an-Endocrinologist:

www.hormone.org o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663)

Información sobre Diabetes de la Hormone Foundation: www.hormone.org/diabetes
National Diabetes Education Program (NIH): <http://ndep.nih.gov>

National Diabetes Information Clearinghouse (NIDDK): <http://diabetes.niddk.nih.gov>

EDITORES:

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

Enero del 2009

Para más información sobre cómo encontrar un endocrinólogo, obtener publicaciones gratis de la Internet, traducir esta página de datos a otros idiomas, o para hacer una contribución a la Fundación de Hormonas, visite a www.hormone.org o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663). La Fundación de Hormonas, la filial de enseñanza pública de la Sociedad de Endocrinología (www.endo-society.org), sirve de recurso al público para promover la prevención, tratamiento y cura de condiciones hormonales. Esta página puede ser reproducida para fines no comerciales por los profesionales e instructores médicos que deseen compartirla con sus pacientes y estudiantes.

© La Fundación de Hormonas 2009