

**Ascensia  
ELITE**  
Sistema de cuidado  
de la diabetes



**Ascensia  
ELITE XL**  
Sistema de cuidado  
de la diabetes

**Ascensia  
BREEZE**  
Sistema de monitoreo de glucosa  
en sangre

**Ascensia  
DEX<sup>2</sup>**  
Sistema de cuidado  
de la diabetes

# LA DIABETES Y LAS ENFERMEDADES DEL CORAZON

DATOS SOBRE LOS CUIDADOS DE SALUD  
DE ASCENSIA™



Las enfermedades del corazón constituyen un riesgo que todos enfrentamos; sin embargo, el riesgo es aún mayor para las personas que sufren de diabetes. La diabetes le hace preocuparse un poco más sobre su salud. Usted procura llevar una vida saludable para controlar su diabetes y estos mismos esfuerzos pueden ayudarle a reducir el riesgo de contraer enfermedades del corazón. Comer adecuadamente, mantenerse activo y trabajar en conjunto con su equipo de salud le ayudará a mantenerse sano. Recuerde... el poder para controlar su diabetes está en sus manos.

Si desea mayor información acerca de las Soluciones Ascensia para el cuidado de la diabetes, o necesita ayuda con respecto al reembolso de sus materiales para pruebas, por favor llame a la línea de ayuda sin cargo de nuestro Servicio de Atención al Cliente: 1-800-348-8100

(a su disposición las 24 horas, los 7 días de la semana).

O si lo prefiere, también puede visitar nuestras páginas web:

[www.ascensia.com](http://www.ascensia.com)  
[www.bayercaresdiabetes.com](http://www.bayercaresdiabetes.com)  
[www.ascensiadreamfund.com](http://www.ascensiadreamfund.com)

© 2003 Bayer HealthCare LLC, División de Diagnóstico, Tarrytown, NY 10591  
[www.ascensia.com](http://www.ascensia.com)  
[www.bayercaresdiabetes.com](http://www.bayercaresdiabetes.com)  
[www.ascensiadreamfund.com](http://www.ascensiadreamfund.com)  
0441494 Rev. 5/03




**Ascensia Care.**  
Ayuda de la Diabetes de parte de Bayer

## La Diabetes y las Enfermedades del Corazón

La diabetes eleva su probabilidad de desarrollar enfermedades cardíacas al doble y hasta al cuádruple; sin embargo, siguiendo un estilo de vida saludable usted puede reducir este riesgo en forma significativa. ¿En qué consiste este estilo de vida? Simplemente comienza con un buen control de su diabetes y tomando conciencia respecto a su dieta y la rutina de ejercicios que debe hacer. Es importante también estar pendiente de sus niveles de grasa en sangre y reducir los demás factores de riesgo. Todos debemos llevar un estilo de vida saludable, pero para las personas con diabetes, es un aspecto clave.

### Definiciones Útiles:

- **Lípidos** – grasas en sangre
- **Colesterol** – una sustancia cerosa producida por el hígado cuya función es facilitar las funciones de las células. El organismo produce todo el colesterol que necesita.
- **LDL (lipoproteínas de baja densidad)** – también se les llama “colesterol malo”, ya que se adhiere a las paredes de los vasos sanguíneos.
- **HDL (lipoproteínas de alta densidad)** – también se les llama “colesterol bueno”, ya que se deshace del LDL.
- **Triglicéridos** – otro tipo de grasa en sangre. Los niveles de esta sustancia pueden elevarse después de comer alimentos altos en grasas.
- **Perfil Lípido** – una serie de análisis de laboratorio que incluyen LDL, HDL y triglicéridos.

## ¿Cuáles son los factores que aumentan mi riesgo de desarrollar enfermedades del corazón?

Muchos son los factores que pueden aumentar el riesgo de sufrir enfermedades del corazón.

Estos incluyen:

- Edad: más de 45 años, en los hombres y más de 55 años, en las mujeres
- Historial familiar de enfermedades del corazón
- Fumar
- Presión arterial alta
- HDL bajo
- LDL alto
- Triglicéridos altos
- Colesterol alto
- Muy poco o nada de ejercicio
- Diabetes (Las mujeres con diabetes corren un riesgo mayor de desarrollar enfermedades cardíacas, especialmente después de la menopausia. Consulte con su equipo de salud acerca de sus riesgos. Quizá el reemplazo hormonal le pueda ayudar.)

Entre más factores de riesgo tenga, mayor será la probabilidad de sufrir enfermedades del corazón. Como usted no puede controlar todos estos factores es importante cambiar aquellos que sí puede controlar; como por ejemplo, bajar el colesterol.



## ¿Cómo puedo bajar el nivel de colesterol?

Su equipo de salud puede ayudarle a trazar un plan para alcanzar un estilo de vida saludable. La siguiente tabla le dará una idea de lo que su equipo de salud desea alcanzar, e indica algunas de sus posibles.

Tipo de grasa en sangre	Resultado Ideal	El riesgo aumenta cuando el nivel es	Qué puede hacer para reducir el riesgo
Colesterol	Por debajo de 200 mg/dl	ALTO	Coma menos grasas saturadas Coma menos colesterol
LDL (colesterol malo)	Por debajo de 100 mg/dl si tiene diabetes	ALTO	Coma menos grasas saturadas Coma menos colesterol Mantenga un peso saludable Medicamentos (si lo indica el médico)
HDL (colesterol bueno)	Por encima de 45 mg/dl	BAJO	Haga ejercicio regularmente Deje de fumar Mantenga un peso saludable
Triglicéridos	Por debajo de 200 mg/dl	ALTO	Baje el consumo de alcohol Haga ejercicio regularmente Deje de fumar Mantenga un peso saludable Coma menos azúcares simples Coma menos grasas saturadas Medicamentos (si lo indica el médico)
	Por debajo de 150 mg/dl si sufre del corazón		

## ¿Qué tiene de malo comer un poquito de grasa?

Nada. Las grasas son parte de una dieta balanceada. Sin embargo, las grasas son muy altas en calorías. Un gramo de grasa tiene nueve calorías, mientras que una papa (¡sin mantequilla!) tiene sólo cuatro calorías por gramo. Todos sabemos que comer mucha grasa hace que aumentemos de peso. Es por ello que sólo un 30% de las calorías que usted consume en un día debe provenir de las grasas.



## ¿En qué se diferencian los distintos tipos de grasa?

No todas las grasas son iguales. Incluso algunas grasas son más saludables que otras. La siguiente lista describe los distintos tipos de grasas que comemos—malas y buenas.

**Grasas polinsaturadas** – se encuentran en aceites vegetales (de girasol, azafrán, maíz, soya, semillas de ajonjolí y semillas de algodón), así como también en el pescado. Estas grasas son líquidas mientras estén a temperatura ambiente.

**Grasas monoinsaturadas** – se encuentran en aceites vegetales (oliva, canola y maní) y también son líquidas mientras estén a temperatura ambiente. Tienden a bajar un poco el LDL.

**Colesterol dietario** – se encuentra en los alimentos de origen animal. Este tipo de grasa aumenta el colesterol cuando se consume en grandes cantidades, aunque no tanto como las grasas saturadas.

**Grasas saturadas** – se encuentran en alimentos de origen animal (carnes, productos lácteos), aceites tropicales (palma, coco, manteca de cacao) y en los aceites vegetales hidrogenados. Las grasas saturadas aumentan el colesterol y no deben constituir más del 10% del total de calorías ingeridas en un día.

**Grasas hidrogenadas** – grasas poli- o monoinsaturadas que se alteran para que actúen como grasas saturadas (margarina, manteca vegetal) y se utilizan en pastelería (galletas, pies, pasteles) y la comida rápida (fast food).

Este tipo de grasa se mantiene sólida a temperatura ambiente y aumenta el colesterol.

## ¿Cómo evito el exceso de grasa en las comidas?

Para reducir la cantidad de grasas y colesterol en su dieta, pruebe los siguientes consejos:

- Cocine a la parrilla, al vapor, al horno, o en el microondas en lugar de freír
- Sazone con hierbas y jugo de limón en lugar de mantequilla o margarina
- Use productos lácteos sin grasa, o bajos en grasa
- Seleccione los cortes de carne menos grasosos y quíteles la grasa
- Evite el tocino, las salchichas y carnes frías grasosas
- Quítele la piel al pollo y al pavo
- Prefiera comer vegetales frescos—evite las salsas y la mantequilla
- Prefiera usar aderezos sin grasa o bajos en grasa para las ensaladas
- Utilice la mitad grasa que indican las recetas



## ¿Hay algún tipo de alimento que me sirva de ayuda?

Los alimentos ricos en fibra pueden ayudarle a bajar su colesterol y a controlar su peso. Existen dos tipos de fibra: fibra soluble y fibra insoluble. La fibra soluble se disuelve en el agua, y se encuentra en los frijoles, la cebada y ciertas frutas y vegetales. Puede ayudarle a bajar los niveles altos de colesterol y a mantener bajos los niveles de glucosa en sangre. La fibra insoluble no se disuelve en el agua, y se encuentra en el germen de trigo, granos enteros y vegetales. Una dieta alta en fibra

y baja en grasas puede ayudarle a reducir el riesgo de sufrir ciertos tipos de cáncer. Ambos tipos de fibra forman parte de una dieta saludable— asegúrese de comerlos en cantidad suficiente.

- Coma cinco o más porciones de vegetales y frutas frescas al día
- Prefiera comer vegetales crudos y frutas frescas con piel
- Prefiera comer pan integral, avena y arroz integral
- Coma judías, arvejas, o lentejas con poca sal, en lugar de carnes rojas, varias veces por semana

## ¿Qué más puedo hacer?

Cuide de su salud:

- Coma bien
- Haga ejercicio
- Mantenga un peso saludable
- Verifique sus niveles de glucosa en sangre
- Tome sus medicamentos según le indiquen
- No deje de ir a sus citas con su equipo de salud
- Tómese su tiempo para relajarse
- Conozca mejor la diabetes y su relación con su salud (remítase a nuestros folletos de Datos sobre Cuidados de la Salud de Bayer sobre cómo asumir el control, las drogas de venta libre, la prueba de glucosa en sangre, la prueba de quetonas y la prueba de A1C).

