



Cuidarse con la diabetes le ayuda a cuidar su corazón.

- Contrólese el nivel de azúcar en la sangre todos los días.
- Si usted fuma, pare.
- Manténgase activo todos los días.
- Mantenga un peso saludable.
- Coma menos comidas grasosas.
- Tome la medicina para bajar el colesterol, si le han recetado una.
- Recuérdale a su médico que le mida el colesterol en ayunas.

Consulte con su médico sobre otros factores de riesgo para las enfermedades del corazón.

***Para su diabetes and
para su corazón...***

**Hágase medir
el nivel de
colesterol con
regularidad.**

Programa de Control de la Diabetes y
Oficina de Salud para Personas Mayores
Buró de Salud Familiar y de la Comunidad
Departamento de Salud Pública de Massachusetts
250 Washington Street, Fourth Floor,
Boston, MA 02108-4619
617-624-5070
TTY 617-624-6001
www.state.ma.us/dph/diabetes

Coauspiciado por:
MassPRO

Para pedir folletos adicionales, llame al Centro de
Información y Promoción de la Salud de
Massachusetts/The Medical Foundation
1-800-952-6637
www.maclearinghouse.com

SPANISH 6/01

**Si usted tiene
diabetes...
Conozca sus
niveles de
colesterol**

**PROGRAMA
DE CONTROL** 
Trabajando juntos para **DE** **DIABETES**
el control y la prevención

Departamento de Salud Pública de Massachusetts

¿Por qué debo preocuparme por las enfermedades del corazón y los derrames cerebrales si tengo diabetes?

- Si usted tiene diabetes, corre un mayor riesgo de sufrir enfermedades del corazón y daño a los vasos sanguíneos.
- Más de la mitad de las personas con diabetes sufre de problemas del corazón.
- Las enfermedades del corazón son la causa principal de muerte para las personas con diabetes.

La diabetes aumenta su riesgo de tener los siguientes problemas del corazón y vasos sanguíneos:

- Enfermedad del corazón
- Ataque al corazón
- Endurecimiento de las arterias
- Arterias taponadas
- Derrame cerebral

¿Cómo daña la diabetes a mis vasos sanguíneos?

Los niveles elevados de azúcar en la sangre causan daño a los vasos sanguíneos. También aumentan la grasa “mala” en la sangre. Esto puede causar un ataque al corazón, un derrame cerebral o problemas con los pies y las piernas.

Las siguientes palabras también se usan para referirse a la grasa en la sangre:

- Lípidos
- Colesterol
- Triglicéridos
- LDL o colesterol malo
- HDL o colesterol bueno



¿Cuáles son los niveles saludables de colesterol?

NIVEL SALUDABLE	MI NIVEL
Colesterol total Menos de 135 mg/dl	<input type="text"/> mg/dl
HDL (colesterol bueno) Más de 40 mg/dl	<input type="text"/> mg/dl
LDL (colesterol malo) Menos de 100 mg/dl	<input type="text"/> mg/dl
Triglicéridos Menos de 150 mg/dl	<input type="text"/> mg/dl

¿Sabía usted que...?

- **No se debe comer ni beber nada por 12 horas antes** de la prueba de colesterol.
- Su seguro médico puede cubrir esta prueba.

¿Qué puedo hacer para ayudar a mi corazón y mis vasos sanguíneos?

- Mantenga bien controlado su nivel de azúcar en la sangre. Consulte con su médico cuáles son para usted los niveles adecuados de azúcar en la sangre.
- Recuérdele a su médico que le haga un análisis de sangre en ayunas para medir su colesterol. Hágase esta prueba cada año. Si sus niveles de colesterol están normales, la prueba puede hacerse cada 2 años.

