

HERRAMIENTAS PARA EL CONTROL DE LA DISLIPEMIA EN EL PACIENTE DM2: DIETA, EJERCICIO, FÁRMACOS

DIETA

Los patrones dietéticos que se han evaluado más ampliamente son la **dieta DASH**, y la **dieta mediterránea**.

Ingesta calórica

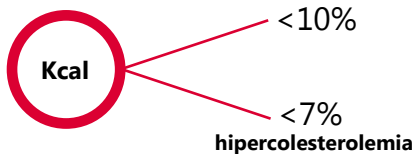
Gasto energético

OBJETIVO
reducir 5-10 % de peso

EVITA GRASAS TRANS



GRASAS SATURADAS



HIDRATOS DE CARBONO



EJERCICIO

MORTALIDAD CARDIOVASCULAR

Paciente con diabetes **INACTIVO**



RIESGO DE MUERTE

Paciente con DM2 **ACTIVO** = Paciente sin DM2 **INACTIVO**

ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR



Protege frente a la aparición de las ECV con una relación dosis-respuesta.



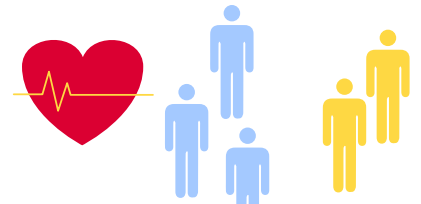
Ejercicio físico moderado **30 min / día.**

150 min semanales ejercicio aeróbico

50%-70% frecuencia cardiaca

ADULTOS CON DIABETES

TRATAMIENTO



Estratificación del RCV global de los pacientes con y sin diabetes.



nivel de RCV

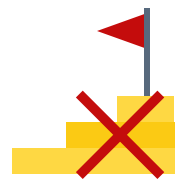


Objetivos de c-LDL



1º Estatinas a la máxima dosis tolerada.

2º Si no se alcanzan objetivos: **ezetimiba**



Personas con **DM** y **síndrome metabólico**

Considerar **características específicas** de la dislipemia

EVALUACIÓN DEL TRATAMIENTO

6-8 semanas desde el inicio o tras una intensificación.

Evitar **inercia terapéutica**.

