

HIPERTENSIÓN Y COLESTEROL EN LA DIABETES

Los principales factores de riesgo que un diabético para desarrollar complicaciones en el corazón o en las arterias son: ser fumador, ser hipertenso o tener el colesterol elevado.

Vigile periódicamente su presión arterial y su colesterol

Habitualmente ni la hipertensión ni la hipercolesterolemia dan ningún síntoma. Si su presión arterial es repetidamente superior a 140/90 mmHg o su colesterol mayor de 250 mg/dl debe acudir a su médico.

Hay dos tipos de colesterol: LDL (colesterol malo), que se deposita en las arterias tapándolas y el HDL (colesterol bueno), que evita estos problemas.

Recuerde que aunque la HTA y la hipercolesterolemia no den síntomas, sí aumenta el riesgo de lesiones en el corazón (infartos e insuficiencia cardíaca), cerebro (hemorragias y embolias), riñón (insuficiencia renal), retina (ceguera), etc.

¿Cuáles son los objetivos del tratamiento de la HTA?

Diversos estudios han demostrado que el riesgo asociado a la hipertensión y al colesterol es mayor cuanto más altas son sus cifras. El objetivo en el paciente diabético hipertenso es mantener una tensión arterial inferior a 130/85 mmHg y un colesterol por debajo de 200 mg/dl aproximadamente.

La dieta es el pilar fundamental del tratamiento

- Es fundamental que reduzca la ingesta de sal:
- Reduzca la sal en la preparación de las comidas y quite el salero de la mesa.
 - Utilice sustitutivos de la sal.
 - El pan normal debe sustituirse por uno sin sal.
 - También hay que reducir el consumo de algunos alimentos: embutidos (incluido jamón de York), comidas preparadas, precocinadas o enlatadas, salsas, sopas de sobre, los aperitivos (aceitunas, patatas fritas), galletas, pastas y pasteles, bebidas con gas, bicarbonato y las sales de fruta.
 - También debe evitarse el exceso de grasas, principalmente las de origen animal (mantecas, embutidos, nata, yema de huevo) y los aceites quemados.
 - La bollería y los pasteles tampoco son buenos para sus arterias.
 - Intente comer y cocinar con aceite de oliva.
 - Las mejores formas de cocinar los alimentos son los alimentos a la plancha, al vapor, al horno y hervidos, y haga pocos fritos.
 - Para freír no utilice dos veces el mismo aceite.
 - Son tolerables pequeñas cantidades de alcohol, hasta un máximo de un vaso de vino con cada comida y 1 o 2 tazas de café al día. Por lo demás, la alimentación debe de ser variada y completa.



Educación diabetológica

Condimentos sustitutivos de la sal

Ajo	Gusto amargo
Hinojo	Gusto anisado (principalmente la semilla)
Vainilla	Gusto dulce
Canela	Gusto dulce
Clavo	Realza platos insípidos
Perejil	Gusto fuerte y penetrante
Menta	Muy refrescante
Pimiento blanca	Más picante, menos aromática
Pimienta negra	Discretamente picante
Pimienta verde	Picante suave

Adopte un estilo de vida saludable

Además de una dieta adecuada y la práctica regular de ejercicio físico (al menos 4 días por semana durante 45-60 minutos), es necesario que adopte otras medidas: Si fuma, la primera de las medidas es el abandono inmediato del tabaco. ¡Sin excusas! Además debe intentar disminuir su grado de estrés y ansiedad.



Cuando después de un período prudencial, no se consigue controlar la tensión arterial con la dieta y el cambio de estilos de vida, puede ser necesario iniciar un tratamiento con fármacos antihipertensivos o para bajar el colesterol. En cada caso su médico le indicará cual es el medicamento que mejor se adapta a sus necesidades y consigue el mejor control.

¿Qué cosas debería saber además sobre los medicamentos que está tomando para controlar la HTA?

Debe recordar que no siempre puede estar indicado un tratamiento farmacológico de la hipertensión o la hipercolesterolemia, y que éste no es un sustituto de la dieta y un estilo de vida saludable, que deben mantenerse siempre.

Si su médico le ha indicado un tratamiento con fármacos debe recordar:

- Es muy importante que siga rigurosamente el tratamiento. No debe saltarse la toma de ningún comprimido, ni suspender el tratamiento sin consultar previamente con su médico.
- Debe acudir a los controles periódicos que le recomienden su médico y enfermera. Es necesario medir su tensión arterial de forma regular.
- Algunos pacientes necesitan dosis más altas que otros o incluso tener que utilizar más de un fármaco. Esto no significa que su enfermedad esté más avanzada.