

FORMACIÓN MULTIMEDIA EN DIABETES

RUTAS DE FORMACIÓN

Unidad 16 - Diabetes y dislipemia.

¿QUÉ ES EL COLESTEROL?

Es una sustancia grasa presente en todas las células de nuestro organismo, imprescindible para poder vivir.

Cuando los niveles de colesterol en sangre están elevados, constituye un factor de riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

CIFRAS IDEALES Y TIPOS DE COLESTEROL.

COLESTEROL TOTAL: Menos de 200 mg/dl.

Colesterol-HDL (Colesterol Bueno): Más de 40 mg/dl.

Colesterol-LDL (Colesterol Malo): Menos de 100 mg/d.

Triglicéridos: Menos de 150 mg/dl.

Tipos De Grasas y Cifras Ideales De Triglicéridos

Grasas Saturadas (aumentan el colesterol en sangre):

-Grasas animales: embutidos, cordero, huevos, natas, quesos...

-Grasas vegetales: margarinas, bollería...

Grasas Monoinsaturadas y Poliinsaturadas (no aumentan el colesterol en sangre):

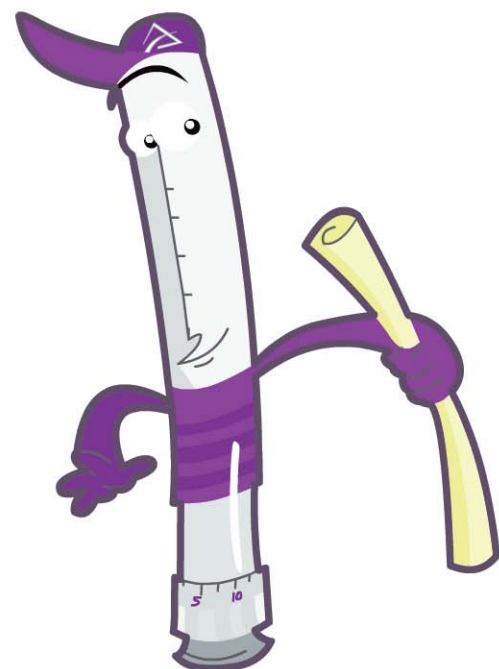
-Aceite de oliva, pescado azul ...

Problemas que causa la Hipercolesterolemia:

Enfermedades del corazón y de las arterias debidas a la Arteriosclerosis.

¿Qué Hacer si las cifras de Colesterol son inadecuadas?

1. Tener controlada la glucemia: hemoglobina Glucosilada (A1c) inferior a 7 %
2. Dieta baja en grasas saturadas y colesterol y sustituirlas por insaturadas
3. Aumentar la ingesta de alimentos ricos en fibra.
4. Hacer ejercicio y control del peso.
5. No fumar y reducir el consumo de alcohol.
6. Si no mejoran: tratamiento farmacológico prescrito por su médico.



FORMACIÓN MULTIMEDIA EN DIABETES

RUTAS DE FORMACIÓN

Unidad 17 - DIABETES E HIPERTENSIÓN ARTERIAL

¿QUÉ ES LA HIPERTENSIÓN?

La tensión arterial es la presión o fuerza que actúa sobre la sangre dentro de las arterias.

¿CUÁLES SON LAS CIFRAS IDEALES?

La hipertensión arterial es una enfermedad crónica que se caracteriza por un aumento de la tensión arterial por encima de los valores normales.

Se considera hipertensión cuando:

La presión arterial sistólica o máxima (igual o mayor) a 140mmHg

Presión arterial diastólica o mínima (igual o mayor) a 90mmHg

Estas cifras de presión se conocen como 14 y 9.

En las personas con diabetes las cifras son:

Valores normales: 130 / 80 mmHg

VARIACIÓN DE LA TENSIÓN ARTERIAL

Variabilidad intrapersonal: puede variar en determinadas situaciones:

- Estación del año (en verano la TA es más baja).
- Ciclo circadiano (según hora del día), la altura, etc.

Variabilidad interpersonal: cada persona tiene una tensión arterial diferente. Estados emocionales, stress, etc (son un factor muy importante)

¿QUÉ SE SIENTE?

La hipertensión arterial por sí misma NO produce ningún síntoma. Estar “nervioso” o tenso, por ejemplo, no quiere decir necesariamente tener la presión arterial elevada.

¿CÓMO SE DETECTA?

Tomándose la tensión arterial periódicamente.

- Repetir de vez en cuando la medición, aunque en todas las ocasiones anteriores los valores hayan sido normales.
- Comprobar y corregir la presión de sus arterias es importante y trascendente para su salud.
- Repita las mediciones de su tensión arterial con más frecuencia si tiene algunos factores de riesgo (familiares hipertensos, obesidad, diabetes, tabaco...)

FORMACIÓN MULTIMEDIA EN DIABETES

RUTAS DE FORMACIÓN

Unidad 17 - DIABETES E HIPERTENSIÓN ARTERIAL

RIESGOS DE LA HIPERTENSIÓN

1. La hipertensión arterial no controlada produce lesiones vasculares que dan lugar a enfermedades cardiovasculares.
2. La reducción de la presión arterial hacia los valores normales disminuye el número de complicaciones.
3. En una persona con diabetes es tan importante controlar la hipertensión arterial o tensión alta como la hiperglucemia (glucosa o azúcar alto) para reducir los problemas cardiovasculares y microvasculares.
4. La presión arterial debe mantenerse entre 130 / 80.

TRATAMIENTO

La hipertensión arterial no puede ser curada.

El control adecuado de la presión arterial y de las cifras de glucosa en sangre, van a permitir evitar, retrasar o por lo menos atenuar las complicaciones de las enfermedades y en definitiva, tener una buena calidad de vida presente y futura.

PREVENCION

Hábitos de vida saludables.
Medicamentos antihipertensivos.

HÁBITOS SALUDABLES

Ejercicio físico
Evitar el exceso de peso
Mantener una alimentación adecuada
No fumar

