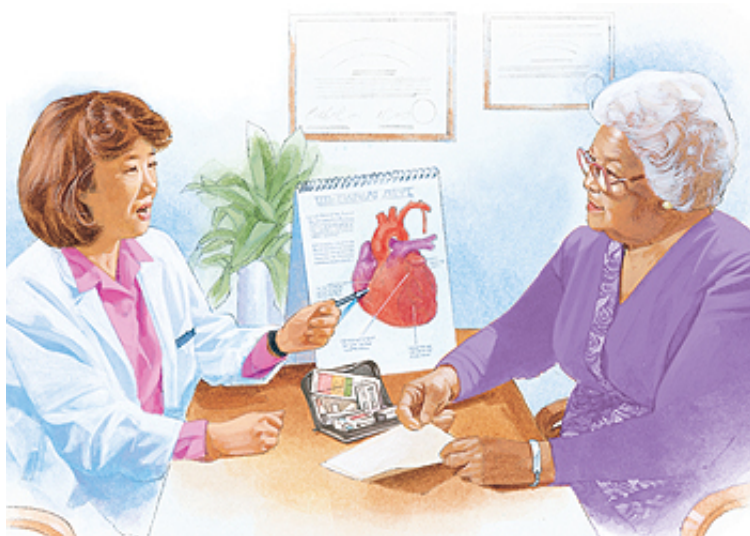




La diabetes y las enfermedades cardíacas

Si usted tiene diabetes, su probabilidad de enfermarse del corazón es entre dos y cuatro veces mayor que la de las personas que no tienen esta afección. Ese riesgo mayor se debe a la diabetes, pero también a otros factores de riesgo que tienen las personas con diabetes. Lo bueno es que usted puede ayudar a controlar sus riesgos de salud haciendo algunas modificaciones en su vida. Puede hacer las cosas que se indican a continuación para reducir su riesgo de enfermedad cardíaca a la mitad: lo que es un riesgo similar al que presentan las personas que no tienen diabetes.



Su equipo de atención médica desarrollará el plan de tratamiento más adecuado para su caso.

Sus principales factores de riesgo

Los tres factores de riesgo principales para las enfermedades cardíacas son el nivel alto de azúcar en la sangre, la alta presión arterial y los altos niveles de lípidos. Al mantener estos factores de riesgo bajo control, usted puede ayudar a mantener sanos su corazón y sus arterias. Esto podría reducir las posibilidades de un ataque al corazón.

- Nivel de azúcar en la sangre. Un nivel alto de azúcar en la sangre puede hacer que las paredes de las arterias se endurezcan y se vuelvan más rugosas. Luego, la placa (un material parecido a la cera) se puede acumular, lo que dificulta el paso de la sangre a través de las arterias. Tener un nivel alto de azúcar en la sangre también aumenta las probabilidades de tener presión arterial alta y el colesterol alto.
- Presión arterial. Cuando la presión arterial se mantiene alta todo el tiempo, se dañan las paredes de las arterias, aumentando el riesgo de acumulación de placa.
- Lípidos. El organismo necesita algunos lípidos en la sangre para mantenerse sano. Pero los niveles de lípidos que sean muy altos pueden dañar las paredes de las arterias. Los lípidos incluyen el colesterol y los triglicéridos. Hay dos clases de colesterol. El colesterol LDL (“malo”) puede dañar las arterias, pero el colesterol HDL (“bueno”) ayuda a eliminar el colesterol LDL de los vasos sanguíneos. Esto ayuda a mantener las arterias sanas. Cuando el nivel de azúcar en la sangre es alto, el nivel de triglicéridos en la sangre también puede ser alto. Los niveles altos de triglicéridos pueden hacer que se acumule la placa.

Otros factores de riesgo

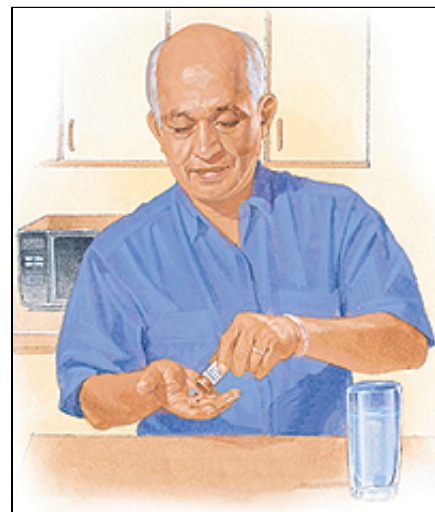
Ciertos factores relacionados con el estilo de vida pueden elevar el nivel de azúcar en la sangre, la presión arterial y los lípidos. Estos aumentos pueden incrementar los riesgos de una enfermedad cardíaca.

- Fumar daña el revestimiento de las arterias, lo cual facilita la acumulación de placa en las paredes arteriales. Fumar causa la constricción (estrechamiento) de las arterias, lo que puede elevar la presión arterial. Además, fumar también aumenta su riesgo de tener diabetes tipo 2.
- La falta de actividad física hace que el corazón tenga que hacer un mayor esfuerzo para desempeñar su función. La inactividad está vinculada a muchos otros factores de riesgo, tales como la presión arterial alta y niveles inadecuados de colesterol. La falta de actividad también puede aumentar su riesgo de tener diabetes tipo 2.
- El sobrepeso hace que al cuerpo le sea más difícil usar la insulina y que el corazón tenga que esforzarse demasiado. Tener sobrepeso, además es el factor que más contribuye al desarrollo de la diabetes tipo 2.

Modificaciones que puede hacer

Con solo tomar unas medidas sencillas podrá mantener controlados sus factores de riesgo. Trabaje en colaboración con su equipo de atención médica para lograr sus objetivos.

- Deje de fumar, ya que fumar daña el revestimiento de los vasos sanguíneos y eleva la presión arterial; además altera el modo en que el cuerpo usa la insulina, lo cual dificulta el control del azúcar sanguíneo. Si usted fuma y necesita ayuda para dejar el cigarrillo, hable con su equipo de atención médica.
- Mídase el nivel de azúcar en su sangre, ya que es la única manera de saber si lo tiene bajo control. Asegúrese de hacerse las pruebas usted mismo. Además, hágase análisis de sangre en el laboratorio, según las indicaciones.
- Mídase la presión arterial y los niveles de lípidos para que le ayude a mantener valores adecuados. Acuda a las citas programadas con su equipo de atención médica.
- Tome los medicamentos según le hayan indicado para ayudar a controlar el azúcar sanguíneo, la presión arterial, la formación de coágulos y los niveles de colesterol.
- Aliméntese bien para reducir sus factores de riesgo y ayudarse a perder peso. Procure limitar la cantidad de carbohidratos procesados o refinados que consume en una misma comida. Reduzca la cantidad total de calorías que come. Elija alimentos que contengan poca grasa saturada y colesterol. Consuma mucha fibra, como las verduras y los granos integrales y reduzca su consumo de sal. Un dietista o un educador en diabetes pueden ayudarle a elaborar un plan de comidas que sea adecuado para usted.
- Haga actividades físicas para bajar de peso y fortalecer su corazón, y para disminuir los niveles de lípidos y la presión arterial. El ejercicio y la actividad física son beneficiosos para todo el organismo. Hable con su equipo de atención médica sobre cómo puede aumentar su nivel de actividad física gradualmente y sin peligro.
- Asista a todas sus citas con su proveedor de atención médica, para ayudarse a conservar su salud. Acuda a hacerse los chequeos y análisis de laboratorio según el cronograma establecido.



Tome sus medicamentos según las indicaciones todos los días, aunque se sienta bien.

© 2000-2015 The StayWell Company, LLC. 780 Township Line Road, Yardley, PA 19067. Todos los derechos reservados. Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.