

10 medidas para reducir la probabilidad de problemas del corazón relacionados con la diabetes

Cuando piensa en controlar su diabetes tipo 2, también debe pensar en la salud de su corazón. Use esta lista de verificación para tomar medidas para reducir su probabilidad de problemas del corazón relacionados con la diabetes. Asegúrese de hablar con su equipo de atención médica para trazar un plan juntos.



1. Conozca sus (otros) números, además de su A1C o nivel de azúcar en la sangre.

- La diabetes bien controlada es mejor para su corazón. Pero asegúrese de llevar un registro de cerca de su presión arterial y colesterol.
- No todas las personas con diabetes tipo 2 tienen el mismo riesgo de enfermedad del corazón. Las calculadoras de riesgo cardiovascular se utilizan para predecir la probabilidad de que una persona sufra un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular o muera prematuramente.
- Recuerde que los antecedentes de salud de su familia también juega un papel.



2. Manténgase activo, haga ejercicio regularmente.

- Sentarse por largos períodos de tiempo, no hacer ejercicio, o ambas cosas, son perjudiciales.
- Procure 150 minutos de actividad por semana (equivale a un poco más de 20 minutos al día).
- Las labores domésticas, caminar a paso ligero, bailar, hacer jardinería, nadar y andar en bicicleta son buenas formas de mantenerse activo. Hacer ráfagas de actividad de 10 minutos a la vez cuenta, ¡y se suman!



3. Elija una dieta saludable para el corazón que también le ayude a controlar su diabetes.

- Por ejemplo, intente elegir:
 - Muchas verduras sin almidón y frutas frescas
 - Alimentos integrales
 - Proteínas magras
 - Grasas saludables (nueces, semillas, aguacate y aceites vegetales)
 - Alimentos bajos en azúcar
- Hable con su equipo de atención y pregunte si una asesoría nutricional podría ser útil.



4. Mantenga un peso saludable o baje de peso, si es necesario.

- Si tiene sobrepeso, perder solo 5 % de su peso corporal total puede mejorar su salud (por ejemplo, perder 5 kilos si pesa 100 kilos).
- Cuide su cintura. Idealmente, el tamaño de la cintura debe ser inferior a 90 centímetros para las mujeres y menos de 100 centímetros para los hombres, pero pregúntele a su equipo de atención. Las recomendaciones pueden diferir según su raza u origen étnico.



5. Tome los medicamentos según las indicaciones.

- Pregunte si debe tomar un medicamento (por ejemplo, una estatina, un inhibidor de SGLT2 o un agonista del receptor de GLP1) que pueda reducir la probabilidad de sufrir un ataque al corazón, un accidente cerebrovascular, una hospitalización o muertes relacionadas.
- Informe siempre cualquier efecto secundario u otros problemas relacionados con sus medicamentos, incluido el costo.



6. Deje de fumar o consumir tabaco.

- Pida ayuda. Llame al 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569).



7. Reduzca el estrés y duerma lo suficiente.

- Encuentre maneras de sobrellevar y manejar el estrés.
- Trate de dormir siete o más horas ininterrumpidas por noche. Si cree que puede tener apnea del sueño, un trastorno común en el que la respiración se detiene brevemente durante el sueño, hable con su equipo de atención, ya que esto puede afectar la salud de su corazón.



8. Hágase exámenes de salud periódicos.

- Los chequeos regulares de los ojos, los pies, los dientes y el corazón son importantes. Planifique con anticipación y marque su calendario.



9. Reúna a su equipo y mantenga a todos actualizados.

- El manejo de la diabetes y las complicaciones relacionadas requiere un enfoque de equipo.
- Asegúrese de informar a todos sus médicos sobre cualquier cambio en su salud. Tómese el tiempo para revisar sus medicamentos y hablar si tiene dificultades para mantenerse activo, comer sano o adoptar otros cambios saludables.



10. Difunda la información.

- La mayoría de las personas con diabetes tipo 2 no conocen el fuerte vínculo entre la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.
- Corra la voz para empoderar a otros a tomar medidas para un corazón sano.