

Lo que necesita saber

Diabetes y

enfermedades

del corazón



Las personas con diabetes tipo 2 tienen muchas más probabilidades de desarrollar problemas del corazón o sufrir un accidente cerebrovascular.

Este folleto incluye las medidas que puede tomar para proteger su corazón si tiene diabetes.

- **La diabetes es uno de los factores de riesgo más fuertes para las enfermedades cardíacas y vasculares:** está a la altura del tabaquismo, el colesterol elevado o la presión arterial alta.
- **La enfermedad cardíaca es también la causa más común de muerte en personas con diabetes.**

Diabetes y enfermedades del corazón

La diabetes puede dañar su corazón y sus vasos sanguíneos

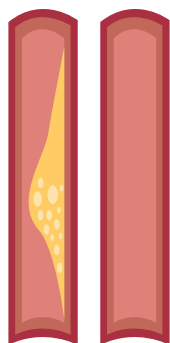
9 de cada 10

personas que viven con diabetes tienen al menos otro factor de riesgo de enfermedad cardíaca. Cada uno de estos factores juntos hace que el otro empeore.

La diabetes y las enfermedades cardiovasculares comparten importantes factores de riesgo, padecimientos que hacen que una enfermedad sea más probable.

Estos incluyen:

- Niveles altos de colesterol
- Presión arterial alta
- Tener sobrepeso u obesidad
- Sentarse por largos períodos de tiempo o no hacer ejercicio regularmente
- Consumo de tabaco o inhalación de humo de tabaco



Sus vasos sanguíneos actúan como tuberías, transportando oxígeno y sangre rica en nutrientes a su corazón y al resto de su cuerpo. La diabetes puede lesionar estos vasos y ayudar a propiciar enfermedades del corazón y de los vasos.

Con el tiempo, los niveles altos de azúcar (o glucosa) en la sangre pueden:

- Cambia la forma en que funciona su corazón
- Afecta la forma en que su cuerpo hace circular la sangre a los órganos y tejidos vitales
- Daña el revestimiento interior de los vasos sanguíneos, incluidos los que irrigan el corazón y el cerebro

Demasiada azúcar en la sangre puede actuar como fragmentos de vidrio, dañando el revestimiento de los vasos sanguíneos. Esto puede provocar hinchazón (inflamación) y facilita que la placa y otras sustancias grasas se adhieran, acumulen y se endurezcan en los vasos sanguíneos.

Cuando esto sucede, los vasos sanguíneos pueden estrecharse o bloquearse. Esto puede interrumpir o detener el flujo normal de sangre y provocar un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular. Estos cambios a menudo ocurren antes de que alguien sepa que tiene diabetes, por lo que es esencial iniciar una conversación sobre la salud de su corazón.

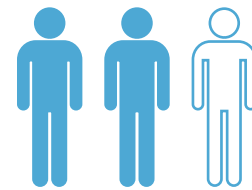
¿Sabía que...?

2 a 4 veces

Aumento de la probabilidad de que una persona con diabetes tipo 2 desarrolle obstrucciones en las arterias del corazón o sufra un accidente cerebrovascular en comparación con quienes no la tienen.

2 de cada 3

Cantidad muertes que se deben a enfermedades cardíacas o accidentes cerebrovasculares entre las personas con diabetes.



Casi 2 de cada 3

Las personas con diabetes que también desarrollan algún tipo de insuficiencia cardíaca.

La diabetes no solo está relacionada con el dolor de pecho y el ataque al corazón. También está relacionada con otros problemas cardiovasculares, que incluyen:

- **Accidente cerebrovascular:** cuando se interrumpe el flujo de sangre al cerebro, lo que a menudo resulta en una discapacidad significativa y la muerte.
- **Insuficiencia cardíaca:** cuando el corazón se debilita o se pone rígido, por lo que es posible que no bombee lo suficientemente bien como para satisfacer las necesidades del cuerpo.
- **Enfermedad arterial periférica (EAP):** obstrucciones en las arterias de las piernas y los brazos.

Incluso cuando los niveles de azúcar en la sangre están controlados, es probable que se produzca cierta inflamación en los vasos sanguíneos. **Por lo tanto, pregunte cómo proteger mejor su corazón y sus vasos sanguíneos, incluso si sus niveles de azúcar en la sangre están bajo control.**

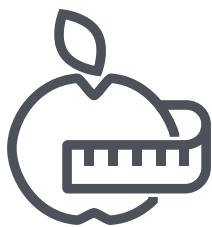
Diabetes y enfermedades del corazón

Reducir el riesgo de problemas cardíacos

La buena noticia es que si tiene diabetes, e incluso si ya tiene una enfermedad cardíaca junto con la diabetes, puede tomar medidas para ayudar a proteger la salud de su corazón y tratar de prevenir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

Cuando piense en controlar la diabetes, piense también en la salud de su corazón. Eso significa que, además de los exámenes anuales de la vista, el cuidado diario de los pies y las pruebas de azúcar en la sangre de rutina, también debe tener en cuenta la salud de su corazón.

Esto es lo que puede hacer:



Comprométase a hacer cambios saludables en su estilo de vida.

- Haga ejercicio regularmente: apunte a 150 minutos de actividad moderada (caminar a paso ligero, bailar, andar en bicicleta) por semana.
- Lleve una dieta saludable para el corazón.
- Alcance un peso saludable y manténgalo.
- Adopte buenos hábitos de sueño.
- Controle el estrés.

ABCs

Recuerde el “ABCs de la diabetes”.

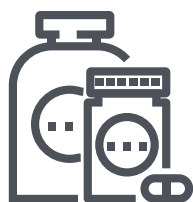
Esto puede ayudarle a recordar la importancia de llevar un registro de sus niveles de azúcar en la sangre, junto con su presión arterial y su colesterol.

A es por A1c, o HbA1c, una prueba que mide el control de la glucosa en sangre durante los últimos dos o tres meses. El objetivo de A1c para la mayoría de las personas está por debajo de 7 %.

B es por la presión arterial "bajo control". Casi 2 de cada 3 personas con diabetes tienen presión arterial alta. Para la mayoría de las personas con presión arterial alta y diabetes, los niveles de presión arterial deben ser < 130/80 mmHg.

C es por el colesterol. El colesterol total, LDL y triglicéridos deben controlarse periódicamente.

S es por dejar de decirle "sí" a fumar. Fumar duplica el riesgo de enfermedades del corazón en personas con diabetes.



Pregunte acerca de los beneficios para el corazón de ciertos medicamentos para reducir la glucosa en sangre.

Muchas personas con diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas o vasculares existentes se benefician al agregar un nuevo medicamento para la diabetes para ayudar a controlar el azúcar en la sangre y los riesgos cardíacos.



Opciones de estilo de vida saludable



Metformina + otros medicamentos (inhibidor de SGLT2 o GLP-1RA)

Controle de manera óptima la diabetes, los problemas cardíacos relacionados y los accidentes cerebrovasculares.

Diabetes y enfermedades del corazón



Atienda sus pies de forma regular.

Asegúrese de informar cualquier úlcera o herida que no se cure.



Acuda a sus citas de seguimiento.

Esto le ayudará a usted y a su profesional de la salud a controlar su salud general y sus factores de riesgo.



Pregunte por referencias.

Otros profesionales de la salud (nutriólogos, trabajadores sociales, educadores en diabetes) pueden ayudar a respaldar un enfoque coordinado y basado en un equipo para su atención.



Manténgase en sintonía con cualquier cambio en su corazón o salud vascular.

Sepa qué síntomas y cambios debe observar y cuándo revisarse.



Vacúnese.

Protéjase contra la gripe y la neumonía. Ambas pueden estresar aún más su corazón.

Preguntas para hacerle a su equipo de atención médica

Haga preguntas y trate de liderar con lo que más le importa y lo que le ayudaría a alcanzar sus metas. Además, asegúrese de hablar si hay cosas que le dificultan seguir su plan de tratamiento (por ejemplo, costo, varios medicamentos, otras necesidades, etc.).

- Escuché que tener diabetes también me hace más propenso a tener “problemas cardíacos”. Pero, ¿qué significa esto para mí?

- ¿Qué puedo hacer para reducir mi riesgo y cuál es exactamente mi riesgo?

- ¿Con qué frecuencia necesito que me revisen la salud del corazón?

- ¿Hay algo de lo que deba estar pendiente?

Diabetes y enfermedades del corazón

- ¿Cuándo debo llamar a mi profesional de la salud?

- ¿Debería considerar tomar uno de los medicamentos para reducir la glucosa que pueden reducir aún más mis posibilidades de tener un problema cardíaco recurrente o un accidente cerebrovascular?

- Cuando se trata de controlar mi diabetes y la posibilidad de problemas relacionados con el corazón y los vasos sanguíneos, lo más importante para mí es que:

Preguntas adicionales/Notas:
