



EXCLUSIVO DE INTERNET

¿Padece de Diabetes? Mantenga su Corazón Sano

Muchas personas con diabetes no saben que el mayor riesgo que enfrentan son las enfermedades del corazón. Eso se debe a que el padecer de diabetes aumenta el riesgo de enfermedades del corazón y de apoplejía. La diabetes también está asociada a otros factores de riesgo cardiovasculares como la presión arterial elevada, el colesterol elevado, la obesidad y la resistencia a la insulina.

Este folleto provee información sobre la diabetes y su relación con las enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades asociadas. También, provee información sobre un programa de la Asociación Americana del Corazón llamado “El Corazón de la Diabetes” el cual es gratis y está diseñado para los diabéticos.

Sobre la Diabetes

La diabetes tipo 2, que es la forma más común de diabetes, es una enfermedad progresiva que se desarrolla cuando su cuerpo no produce suficiente insulina y la que produce, no se utiliza eficientemente. La insulina es una hormona que regula los niveles de azúcar en la sangre. El uso ineficiente de la insulina se conoce como resistencia a la insulina y más de 60 millones de norteamericanos la padecen. Uno de cada cuatro de esas personas desarrollará la diabetes tipo 2.

La diabetes tipo 2 ocurre más frecuentemente en las personas mayores de 45 años que están sobrepeso o tienen una historia familiar de diabetes. La diabetes es también más común en personas de descendencia afro-americana, hispanos, nativos norteamericanos, americanos asiáticos e isleños del Pacífico.

Si usted tiene una forma moderada de la diabetes tipo 2, puede tenerla por años y no saberlo. Además, pudiera ya haber desarrollado complicaciones asociadas con la enfermedad.

La diabetes y...

- Las enfermedades cardiovasculares: De acuerdo con la Asociación Americana del Corazón, la diabetes es uno de los seis mayores factores de riesgo para las enfermedades cardiovasculares. Los adultos con diabetes tienen de dos a cuatro veces mayor posibilidad de padecer de enfermedades del corazón o de apoplejía que los adultos sin diabetes.
- Presión arterial elevada: La diabetes y la presión arterial elevada son una combinación común y las personas que padecen ambas enfrentan el doble de los riesgos para las enfermedades cardiovasculares.
- Colesterol elevado: La diabetes puede reducir el colesterol “bueno” y elevar el colesterol “malo,” aumentando el riesgo de enfermedades del corazón y de apoplejía.

- Enfermedad de los riñones: La diabetes es la causa principal del estadio final de la enfermedad renal, que es la fase final de la enfermedad del riñón y usualmente no puede ser revertida.

Prevención

Ya que la obesidad y la falta de actividad física son factores de riesgo para la diabetes tipo 2, es importante comer alimentos saludables y hacer ejercicio regularmente. El estar sobrepeso u obeso aumenta sus riesgos para la diabetes. Si ya padece la enfermedad, el estar sobrepeso hace más difícil el tratamiento de la diabetes. También hace que aumente su riesgo de colesterol elevado, presión arterial elevada y enfermedades cardiovasculares.

Comience con moderados cambios de estilos de vida, tales como tratar de comer más frutas y vegetales en lugar de alimentos ricos en grasas y calorías. Añádale lentamente actividad física a su rutina diaria. La duración y frecuencia de la actividad debe finalmente alcanzar al menos 30 minutos de actividad aeróbica la mayoría de los días de la semana.

También es importante evitar el hábito de fumar. Si usted fuma ahora, debe dejarlo. El fumar aumenta el riesgo de infarto y de desarrollar resistencia a la insulina. Si usted tiene diabetes, el fumar es aún peor ya que es muy probable que tenga daño en los nervios o enfermedad en los riñones. De hecho, usted tiene tres veces más posibilidades que los no fumadores de morir de una enfermedad cardiovascular y más posibilidades de elevar su nivel de azúcar en la sangre, lo que hace más difícil el control de la diabetes.

El Programa Corazón de la Diabetes

Este programa es una campaña educativa gratis para las personas con la diabetes tipo 2 y resistente a la insulina. de la Asociación Americana del Corazón. El programa brinda información sobre la relación entre la diabetes, las enfermedades cardiovascular y la resistencia a la insulina.

Si está interesado en comenzar el programa, contacte *El Corazón de la Diabetes* para que reciba el *Plan de Juego para una Vida Saludable*, una herramienta que le da un plan de 12 semanas para mejorar la forma física y los ejercicios necesarios a las personas con diabetes, incluyendo boletines via correo electrónico mensuales, carteles de pared, recetas y más.

Información adaptada de The American Heart Association, accedido via electronica: www.americanheart.org. Unase a al programa llamando al 800-AHA-USA1 (800-242-8721) o visitando www.americanheart.org/diabetes.



Notas

La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición médica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegúrese de discutir las con su médico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.