

La diabetes y las enfermedades del corazón

Si tiene diabetes, tiene de 2 a 4 veces más probabilidades de sufrir una enfermedad del corazón que las personas sin esta afección. Y tiene más probabilidades de que ocurra a una edad más temprana. Este riesgo mayor se debe a la diabetes. Pero también se debe a otros factores de riesgo para enfermedades del corazón que ocurren en las personas con diabetes. No obstante, hay buenas noticias. Puede controlar sus riesgos de salud con algunos cambios en su estilo de vida. Puede tomar medidas para reducir su riesgo de enfermedad del corazón a la mitad. Es un riesgo parecido al que presentan las personas que no tienen diabetes.

Sus principales factores de riesgo

Los tres factores de riesgo principales para las enfermedades del corazón son el nivel alto de azúcar en la sangre, la presión arterial alta y los niveles altos de grasa en la sangre (lípidos). Usted puede ayudar a mantener sanos su corazón y sus arterias controlando estas cuestiones. Esto puede 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. La placa es un material parecido a la cera en la sangre. La placa puede acumularse en las paredes de las arterias. Esto dificulta la circulación de la sangre por las arterias. Tener un nivel alto de azúcar en la sangre también aumenta las probabilidades de presión arterial alta y colesterol alto.
- **Presión arterial.** Cuando la presión arterial es alta todo el tiempo, el corazón tiene que esforzarse más para bombear la sangre. Las paredes de las arterias se dañan. Esto hace que sea más probable la acumulación de placa.
- **Lípidos.** El cuerpo necesita un poco de grasa en la sangre (lípidos) para mantenerse sano. Pero niveles de lípidos muy altos pueden dañar las paredes de las arterias. Los lípidos incluyen el colesterol y los triglicéridos. Hay 2 tipos 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. Esto también puede provocar la formación de placa.

Otros factores de riesgo

Determinados factores relacionados con el estilo de vida pueden elevar el nivel de azúcar en la sangre, la presión arterial y los lípidos. Los niveles más altos aumentan el riesgo de sufrir una enfermedad del corazón:

- **Tabaquismo.** Fumar daña el revestimiento de las arterias. Esto permite que la placa se acumule en las paredes arteriales. También causa el estrechamiento de las arterias. Esto puede elevar la presión arterial y provocar dolor de pecho (angina de pecho). Además, fumar también aumenta el riesgo de tener diabetes tipo 2. Tampoco use cigarrillos electrónicos ni productos de vapeo.

- **No hacer ejercicios.** 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 problemas, como presión arterial alta y niveles de colesterol altos. La inactividad también puede aumentar su riesgo de tener diabetes tipo 2.
- **Tener sobrepeso.** El sobrepeso hace que al cuerpo le sea más difícil usar la insulina. También hace que el corazón tenga que esforzarse demasiado. Tener sobrepeso también es uno de los factores de riesgo principales que provoca diabetes tipo 2.

Cambios que puede hacer



Las medidas sencillas que se detallan a continuación ayudan a mantener controlados sus factores de riesgo. Colabore con el equipo de atención médica para lograr sus objetivos.

- **Deje de fumar.** Dejar de fumar puede salvarle la vida. El tabaquismo daña el revestimiento de los vasos sanguíneos y aumenta la presión arterial. También afecta cómo el cuerpo usa la insulina. Esto dificulta mantener el nivel de azúcar en la sangre bajo control. Si fuma y necesita ayuda para dejar el cigarrillo, hable con su equipo de atención médica.
- **Mídase el nivel de azúcar en la sangre.** Controlar el nivel de azúcar en la sangre es la única manera de saber si lo tiene bajo control. Mídase el nivel de azúcar en la sangre usted mismo. Además, hágase análisis de sangre en el laboratorio, según las indicaciones.
- **Controle la presión arterial y los lípidos.** Medirse la presión arterial y los niveles de lípidos lo ayuda a mantener niveles adecuados. Acuda a las citas programadas con su equipo de atención médica.
- **Adminístrese los medicamentos según las indicaciones.** Esto ayuda a controlar el azúcar en la sangre, la presión arterial, la formación de coágulos y los niveles de colesterol. Muchos medicamentos para la diabetes también disminuyen el riesgo de ataques al corazón y derrames cerebrales.

- **Coma de manera saludable.** Mediante una alimentación saludable, se reducen los factores de riesgo y puede bajar de peso. Procure limitar la cantidad de carbohidratos procesados o refinados que consume en una misma comida. Reduzca la cantidad total de calorías. Elija alimentos con nivel bajo de grasas saturadas y colesterol. Consuma fibra, como verduras y granos integrales y reduzca el consumo de sal. Un nutricionista o un educador en cuestiones de diabetes pueden ayudarlo a elaborar un plan de comidas adecuado para usted, aunque tenga un presupuesto limitado.
- **Limite el consumo de alcohol.** Beber alcohol, incluso en cantidades bajas o moderadas, puede aumentar la sensibilidad del cuerpo a la insulina. También puede aumentar el riesgo de un nivel bajo de azúcar en la sangre.
- **Haga actividad física.** Hacer ejercicio físico puede ayudarlo a bajar de peso, a fortalecer el corazón y a 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 aumentar su nivel de actividad física gradualmente y sin peligro.
- **Asista a las visitas de control.** Visitar al proveedor de atención médica regularmente lo ayuda a mantenerse saludable. Acuda a hacerse los chequeos y análisis de laboratorio según el cronograma establecido.