

# Manejo de la Diabetes y de Enfermedades Cardíacas

Si tienes diabetes y una enfermedad cardiovascular, necesitas mantener tu azúcar en sangre, o "glucosa" dentro de un rango saludable para reducir tu riesgo de un ataque al corazón o al cerebro.

Las personas diabéticas tienen de dos a cuatro veces más probabilidades de tener enfermedades cardíacas que las personas que no tienen diabetes.

De hecho, las enfermedades cardíacas son la causa principal de muerte en personas diabéticas, pero no temas, ¡tienes el poder de controlar tu nivel de glucosa!

La diabetes, también conocida por hiperglicemia, significa que los niveles de glucosa en sangre son demasiado altos. Los niveles altos de glucosa pueden dañar los vasos sanguíneos que llevan sangre a tu corazón.

Si tienes una enfermedad cardíaca, lo más probable es que tus vasos sanguíneos estén dañados.

Es de suma importancia para tu salud, manejar tu glucosa. Las arterias son como un mapa de calles que llevan sangre y oxígeno a todas partes, desde tu cerebro a tus piernas y pies.

La buena noticia es que los pasos que sigas para controlar tu diabetes son los mismos que ayudan a tener un sistema sano de vasos sanguíneos.

Consulta a tu equipo de control de la diabetes para aprender lo más posible sobre el manejo de tu diabetes para mantener el nivel de glucosa en niveles saludables para ti.

Es posible que te recomienden cambios de elección de alimentos, nivel de actividad, o medicinas para ayudarte.

Si tienes en cuenta unas reglas básicas, puedes hacer elecciones sanas de alimentos en cualquier lugar donde estés comiendo.

Algunos carbohidratos actúan como azúcar en la sangre y pueden elevar tu nivel de glucosa.

Los carbohidratos altos en fibra no elevan tu nivel de glucosa en sangre tan rápido o tan alto como los carbohidratos bajos en fibra. Trata de reemplazar carbohidratos bajos en fibra por carbohidratos altos en fibra.

Alimentos como granos enteros, frijoles, lentejas, frutas y verduras son buenos para ti.

La actividad aumenta el metabolismo de glucosa en sangre - o qué tan eficiente el cuerpo procesa la glucosa. Si puedes salir a caminar, aumentas el movimiento del cuerpo con ejercicio aeróbico, ¡vas a notar una mejoría notable en tus niveles de glucosa!

El ejercicio aeróbico incluye natación, ciclismo, caminar y bailar.

Muchas personas que tienen diabetes y una enfermedad cardíaca toman varias medicinas para lograr sus metas.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

**healthclips**<sup>®</sup>

# Manejo de la Diabetes y de Enfermedades Cardíacas

Es importante tomar todas tus medicinas de la manera recetada.

Los siguientes consejos pueden ayudar:

Organiza tus medicamentos de manera que te recuerdes tomarlos cuando debes.

Surte todas tus recetas en la misma farmacia. Esto ayuda a llevar un control de tus medicamentos y el farmacéutico puede informarte si podría ser peligroso tomar tus medicamentos juntos.

Haz una lista completa de los medicamentos que tomas y muéstrasela a cada miembro de tu equipo médico.

Manejando tu riesgo, reduces las probabilidades de tener un ataque al corazón o al cerebro y podrás gozar de una vida activa.