

# Conexión Entre Diabetes y Enfermedades del Corazón

Muchas personas que tienen diabetes también tienen enfermedades cardíacas.

Los diabéticos tienen de 2-4 veces más probabilidad de morir de enfermedades del corazón.

*“He tenido diabetes desde los cinco años, y siempre me dijeron que podía afectar al corazón, aunque nunca he tenido síntomas, no presión alta, no dolor de pecho, ni falta de respiración. Dicen que una vez que sucede, "corres mayor riesgo de tener otros."”*

Los pasos que sigas para controlar tu diabetes van a beneficiarte para reducir tu riesgo de un ataque al corazón o al cerebro.

Aunque tengas enfermedades cardíacas, nunca es demasiado tarde para beneficiarte de un estilo de vida más sano.

*“Mi primer paso fue empezar con el aspecto físico que presenta la diabetes, y lo escogí pues me gusta hacer ejercicio, y pensé que tal vez podría sacarle más provecho más rápido, y así fue.”*

Muchas personas con diabetes también tienen otros factores de riesgo cardiovasculares.

La diabetes es un factor de riesgo mayor para enfermedades cardíacas y ataques cerebrales.

Presión Alta - definida como más de 140/90.

Nivel Alto de Colesterol.

Obesidad o Sobrepeso.

Inactividad.

Todos dañan a los vasos sanguíneos - lo que puede causar formación de placa en las paredes de los mismos. Este proceso, conocido por aterosclerosis, reduce el paso de la sangre por los vasos sanguíneos.

Menos sangre, significa menos oxígeno y nutrientes para los órganos que estos vasos sanguíneos mantienen saludables.

La reducción de sangre al corazón puede provocar un ataque al corazón.

Menos sangre al cerebro puede causar un ataque cerebral.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

**healthclips**<sup>®</sup>

# Conexión Entre Diabetes y Enfermedades del Corazón

Si tienes diabetes, tal vez también tengas una enfermedad cardíaca. Habla con tu equipo médico sobre tus factores de riesgo y como se conectan, para que juntos puedan crear un plan de manejo de la diabetes y reducir tu riesgo de un ataque al corazón y al cerebro.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

