

Determinando tu Riesgo

Si tienes diabetes es muy importante trabajar con tu equipo médico, para determinar tus factores de riesgo de enfermedades cardíacas y ataques cerebrales, y crear un plan de manejo para cada uno de estos factores.

“La diabetes es una enfermedad que contribuye a una inflamación sistémica en el cuerpo y también causa que los vasos sanguíneos tiendan a tener aterosclerosis o acumulación de colesterol en sus paredes.”

Muchas de las cosas que haces para cambiar uno de estos factores de riesgo ayudan a controlar otros factores de riesgo.

Algunos factores de riesgo que no puedes cambiar son tu edad, cuánto tiempo has tenido diabetes, o tu historial familiar.

“Hay antecedentes de enfermedades cardíacas por ambos lados. Del lado de mi mamá, presión alta y ataque cerebral. No recuerdo si comentó que sus hermanos hubieran tenido un infarto cardíaco. Y del lado de mi papá, presión alta, ataque cerebral y enfermedades cardíacas. Así que tengo el gen.”

Algunas cosas que puedes tratar de mejorar: diabetes; presión alta; nivel alto de colesterol; dejar de fumar; aumentar tu nivel de actividad y controlar tu peso.

Junto a tu equipo de diabetes determina tus factores de riesgo y consulta sobre cambios que puedas hacer para reducirlos y mejorar tu riesgo general de un ataque al corazón o al cerebro.

Esto incluye hacer elecciones saludables de alimentos, ser más activo, en muchos casos, tomando medicamentos para controlar la diabetes, el colesterol y la presión para reducir tu riesgo de enfermedades cardíacas y del cerebro.

Una parte muy importante de ese plan es tener citas regulares con tu equipo de diabetes. En las citas puedes ver por medio de análisis de sangre, como los cambios que haces afectan tus resultados.

“Cuando checo mis niveles de glucosa, uso una app para la diabetes, y ahí pongo mi nivel de glucosa. Puedes poner tus carbohidratos, tus resultados de la presión, y resultados de laboratorio si es necesario, te da una idea de cómo ha sido todo durante el último mes, es bueno tener esto a la mano cuando veas a tu doctor.”

Haz preguntas. Quizá te ayude si las anotas antes de tu cita, para que no se te olviden.

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®

Determinando tu Riesgo

Y averigua qué más puedes hacer para reducir tu riesgo de un ataque al corazón o 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.

