

Entendamos cómo la  
diabetes tipo 2 aumenta  
el riesgo de **enfermedades  
cardiovasculares**



# Contenidos

La diabetes tipo 2 aumenta el riesgo cardiovascular	4
Cómo reducir mi riesgo de enfermedades cardiovasculares	8
Mi plan de acción	10
Mis metas	12
Mi agenda	13

## Sobre este cuaderno

Cuando usted tiene diabetes tipo 2, tiene un mayor riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular. Hablar con su médico sobre cómo controlar la diabetes tipo 2 puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca o en los vasos sanguíneos.

Este cuaderno está desarrollado para ayudarlo a hablar con su médico sobre el riesgo cardiovascular. Además, le puede servir para explicar a su familia y amigos lo que ha hablado con el médico.

Si tiene alguna duda o consulta sobre la información que incluye este cuaderno, hable con su médico.



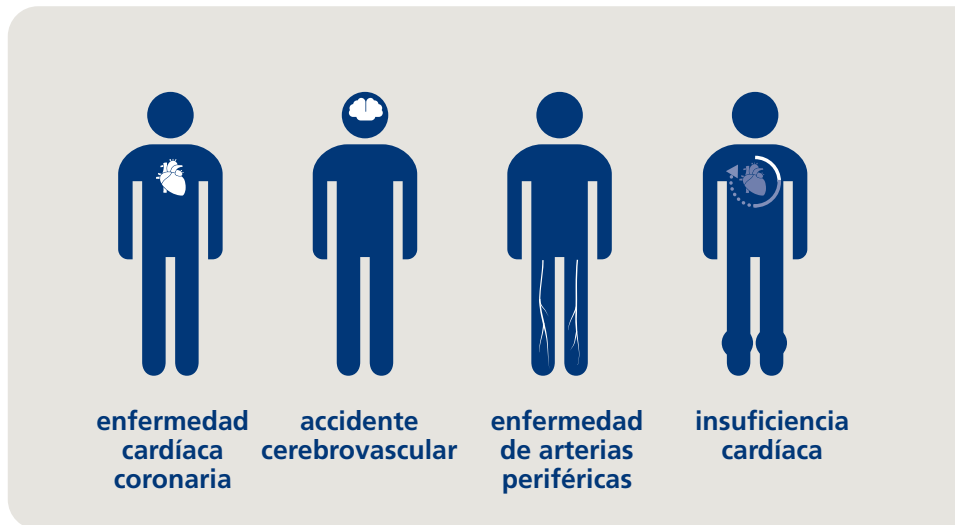
# La diabetes tipo 2 aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares

## ¿Por qué la diabetes tipo 2 aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares?

La diabetes tipo 2 hace que su azúcar en sangre y (generalmente) su presión sanguínea sean más altas que en las personas que no tienen diabetes. También tiene mayor probabilidad de tener colesterol/triglicéridos altos y más grasa en sangre, y eso puede hacer que su corazón esté haciendo un mayor esfuerzo. La acumulación de grasa puede aumentar el riesgo de padecer un infarto cardíaco o un accidente cerebrovascular (ACV).

## ¿Qué es una enfermedad cardiovascular?

Las enfermedades cardiovasculares incluyen cuatro categorías: **enfermedad cardíaca coronaria, accidente cerebrovascular, enfermedad de las arterias periféricas e insuficiencia cardíaca.**



## Enfermedad cardíaca coronaria

La enfermedad cardíaca coronaria afecta los vasos sanguíneos que abastecen de sangre al corazón. Una acumulación de material grasoso en los vasos sanguíneos puede provocar **dolor en el pecho, infartos cardíacos e insuficiencia cardíaca.**



## Accidente cerebrovascular

Un accidente cerebrovascular ocurre cuando los vasos que abastecen de sangre al cerebro se **bloquean** o **se rompen**, y eso hace que las células del cerebro se dañen o mueran.



### Los signos típicos de un ACV son:

- Entumecimiento o debilidad repentina en el rostro, brazos o piernas, especialmente de un lado del cuerpo
- Confusión repentina, dificultades para hablar o para entender lo que otros dicen
- Dificultad repentina para ver de uno o ambos ojos
- Dificultad repentina para caminar, mareos, pérdida del equilibrio o falta de coordinación

Si tiene cualquiera de estos síntomas, busque ayuda médica de inmediato.

## Enfermedad arterial periférica

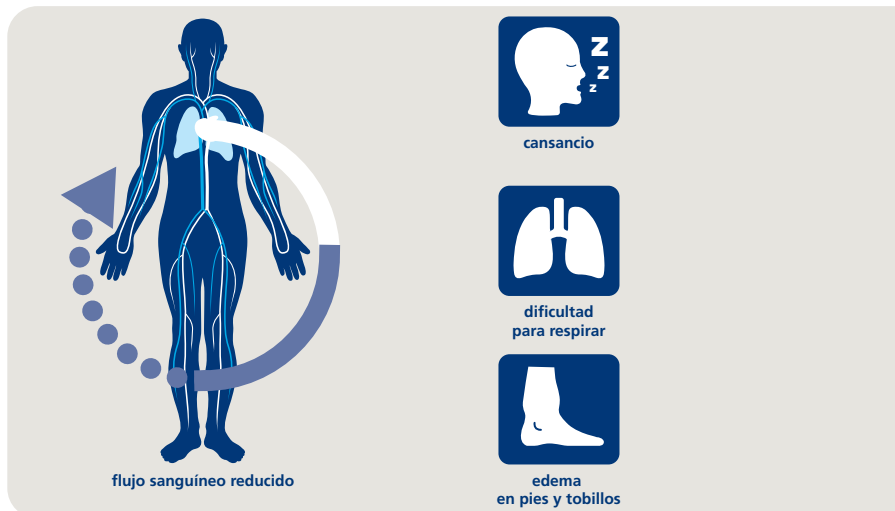
La enfermedad arterial periférica afecta los vasos que abastecen de sangre a los pies y las piernas. Esto puede generar **úlceras, debilidad y calambres en las piernas**. Los síntomas típicos son caída del vello en las piernas y los pies, debilidad en las piernas, entumecimiento o frío en los pies o piernas y dolor en las pantorrillas, caderas o muslos..



## Insuficiencia cardíaca

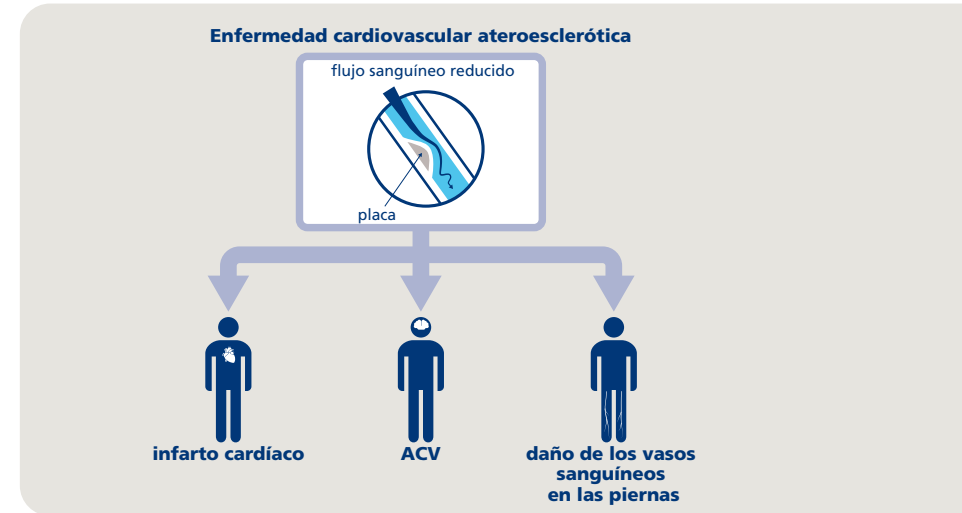
La insuficiencia cardíaca ocurre cuando el corazón no bombea sangre al cuerpo tan bien como debería. No significa que el corazón haya dejado de funcionar, pero sí que el cuerpo no está recibiendo suficiente sangre. Esto puede hacer **que sienta cansancio, dificultad para respirar y edema en los pies y los tobillos**.

La insuficiencia cardíaca puede desarrollarse de repente o lentamente a lo largo de meses o años.



## ¿Qué es la enfermedad cardiovascular aterosclerótica?

**Enfermedad cardiovascular aterosclerótica** es un término que quizás haya escuchado mencionar a su médico y que describe diferentes tipos de trastornos cardiovasculares que son causados por la acumulación de grasa en los vasos sanguíneos.



## Términos médicos que puede utilizar el profesional de la salud

### Dislipidemia

Este término describe niveles no sanos o desbalanceados de lípidos en sangre como **colesterol y triglicéridos**.

### Hiper glucemia

También conocido como **azúcar en sangre alta**. Se da cuando las personas con diabetes tienen demasiada azúcar en el torrente sanguíneo.

### Hipertensión

También conocido como **presión arterial alta**. La presión arterial es la medición de la fuerza que el corazón utiliza para empujar la sangre a través de los vasos sanguíneos y a todo el cuerpo.

### Obesidad

Se refiere a una persona que tiene una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.. Suele medirse por el índice de masa corporal (IMC).

# Cómo disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares

Hay algunas cosas que puede hacer en su vida cotidiana para ayudar a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Hasta los cambios más pequeños pueden ayudar, y luego puede ir aumentándolos gradualmente para que no sea tan abrumador. También puede hablar sobre esto con su médico para que pueda aconsejarlo sobre cómo implementar cambios realistas.



## Dieta

Es importante mantener una dieta saludable y equilibrada. Hacer algunos cambios en su dieta pueden ayudarlo a controlar los niveles de azúcar en sangre y el peso. Conviene evitar comer demasiadas grasas y reducir la ingesta de sal, ya que demasiada sal puede aumentar la presión sanguínea y provocar complicaciones cardiovasculares.



## Ejercicio

Mantenerse activo es bueno para su salud física y mental. La actividad física regular puede:

- Ayudarlo a bajar de peso y mantener un peso saludable
- Reducir los niveles de azúcar en sangre y la presión
- Fortalecer músculos y huesos
- Reducir el estrés y la ansiedad
- Ayudarlo a dormir mejor

Cualquier tipo de actividad física ayuda, no es necesario que practique un deporte. Las actividades como caminar al trabajo, hacer jardinería o hacer trabajos en la casa pueden beneficiarlo.

Incluso los cambios pequeños en su estilo de vida, como usar las escaleras en lugar del ascensor, pueden hacer una diferencia. Si en este momento no está en buen estado físico, intente comenzar con algo pequeño (por ejemplo, 10 minutos de ejercicio liviano) y luego vaya aumentando. Establecer objetivos realistas con su médico puede ayudarlo a mantener la rutina.



## Tabaco

Fumar es perjudicial para su salud general y aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Dejar de fumar puede ser difícil, pero si lo logra tendrá un efecto inmediato en la disminución de su riesgo cardiovascular.



## Alcohol

Tomar alcohol puede afectar los niveles de azúcar en sangre. Algunos tipos de alcohol pueden tener muchas calorías, y aumentan el riesgo de subir de peso.



## Realice mediciones de azúcar en sangre, presión arterial y colesterol al menos una vez al año

Esto ayudará al médico a saber si sus valores se encuentran dentro del rango adecuado. Si se realiza pruebas usted mismo regularmente, podrá ver las mejoras en el tiempo.

## Cómo puede ayudar un medicamento a reducir el azúcar en sangre y bajar mi riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares

Además de hacer cambios en el estilo de vida, hay diferentes medicamentos que también pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Algunos medicamentos para reducir los niveles de azúcar en sangre también pueden ayudar a disminuir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, agregándolos a la medicación que ya esté tomando, como pueden ser las estatinas. Hable con su médico sobre qué sería más adecuado para usted. Puede utilizar la siguiente sección para que el médico haga sus anotaciones.



# Mi plan de acción

Opciones de estilo de vida para ayudar a controlar mi diabetes tipo 2 y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Opciones de medicamentos para ayudar a controlar la diabetes tipo 2 y reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Mis metas

**Meta 1:** \_\_\_\_\_

Pasos para lograrlo

1: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_

Fecha estimada \_\_\_\_\_

**Meta 2:** \_\_\_\_\_

Pasos para lograrlo

1: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_

Fecha estimada \_\_\_\_\_

**Meta 3:** \_\_\_\_\_

Pasos para lograrlo

1: \_\_\_\_\_

2: \_\_\_\_\_

3: \_\_\_\_\_

Fecha estimada \_\_\_\_\_

# Mi agenda

	Visita 1	Visita 2	Visita 3	Visita 4	Visita 5
Fecha de la consulta					
Presión arterial					
Peso					
Índice de Masa Corporal (IMC)					
Exámen de pie (si /no)					
Exámen ocular (si/no)					
Tabaco (si/no)					
Medición de azúcar en ayunas					
Análisis de Sangre:					
• HbA <sub>1c</sub> (Hemoglobina glicosilada)					
• Colesterol total					
• HDL (colesterol bueno)					
• LDL (colesterol malo)					
• Triglicéridos					





