

## ¿Cómo puedo reducir mi riesgo de enfermedad cardiovascular (ECV)?

Una forma importante de mantener el corazón sano es manejar su diabetes. Intente mantener su glucosa en sangre dentro del rango durante el tiempo que sea posible. También puede hacer cambios en el estilo de vida que pueden reducir el riesgo de una ECV o impedir que empeore, así como ayudarlo a manejar su diabetes:

- ✓ Mantenga una dieta saludable para el corazón
- ✓ Mantenga un peso saludable
- ✓ Manténgase activo físicamente todos los días
- ✓ Mantenga la presión arterial dentro del objetivo
- ✓ Mantenga el colesterol dentro del objetivo
- ✓ Tome los medicamentos recetados
- ✓ Limite la cantidad de alcohol que bebe
- ✓ Deje de fumar (o no empiece)
- ✓ Maneje el estrés

Hable con su equipo de atención de la diabetes para asegurarse de que está haciendo todo lo posible para tomar decisiones saludables.



La enfermedad cardiovascular aterosclerótica, o ECAE, es la principal causa de muerte en las personas con diabetes tipo 2.

## ¿Qué medicamentos toma?

Su médico también puede recetarle medicamentos que pueden ayudarlo a mantener la glucosa en sangre, la presión arterial, el colesterol y los triglicéridos cerca de sus niveles objetivo.

Lleve un registro de los medicamentos para la diabetes y otros medicamentos recetados que tome. Escríbalos a continuación.

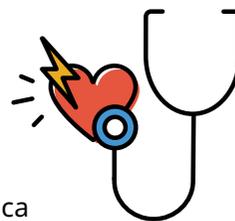
---



---



---



## ¿Tiene preguntas?

Hable con su equipo de atención médica para obtener más información sobre lo que puede hacer para empezar a reducir su riesgo de ECV.

Haga a su equipo de atención médica cualquier pregunta que pueda tener, por ejemplo:

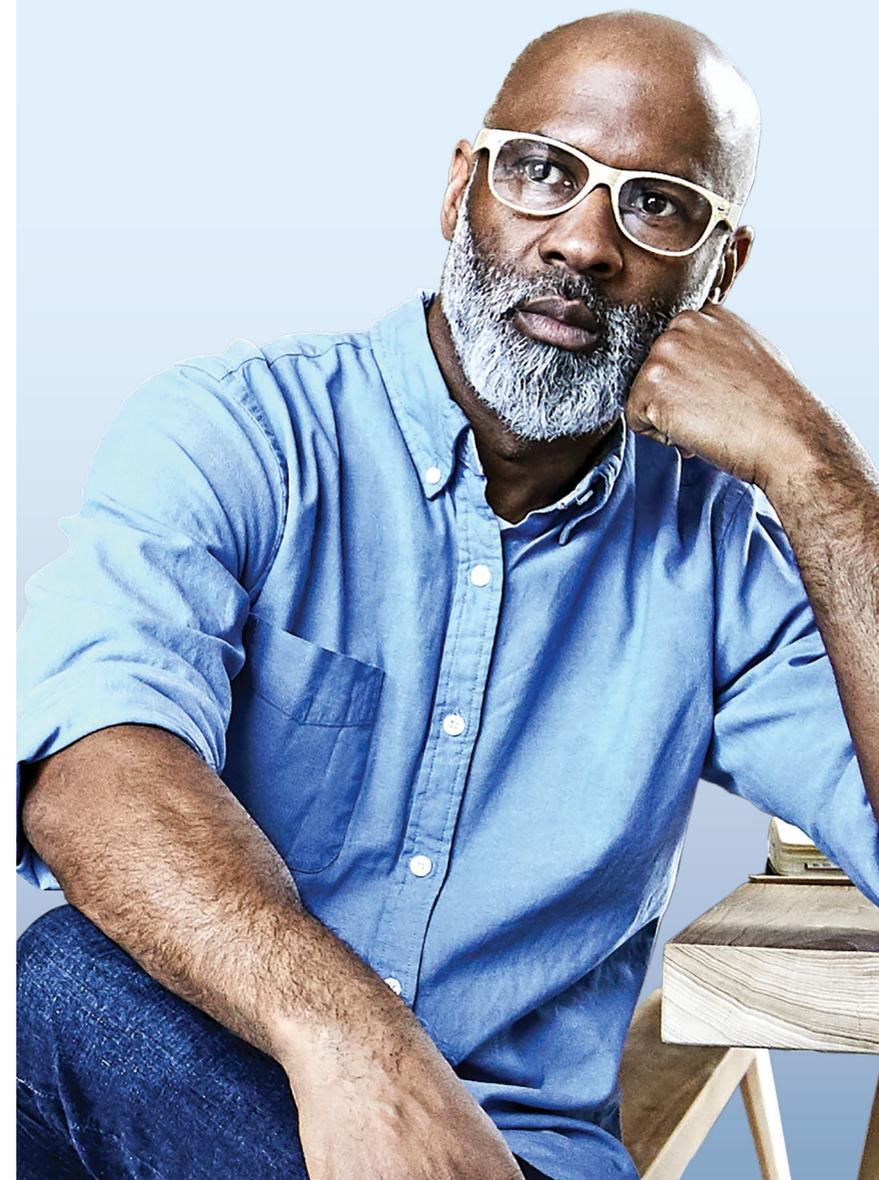
- ? ¿Estoy en riesgo de sufrir una ECV causada por aterosclerosis?
- ? ¿Hay algún medicamento que pueda tomar para ayudar a reducir mi riesgo?
- ? \_\_\_\_\_
- ? \_\_\_\_\_
- ? \_\_\_\_\_

Lleve esta lista a la siguiente cita.



Para obtener más información, visite [www.espanol.diabetes.novocare.com](http://www.espanol.diabetes.novocare.com)

# ¿Cuál es mi riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular?



# Diabetes tipo 2 y enfermedad cardiovascular (ECV)

## ¿Hay alguna conexión entre la diabetes tipo 2 y la enfermedad cardiovascular?

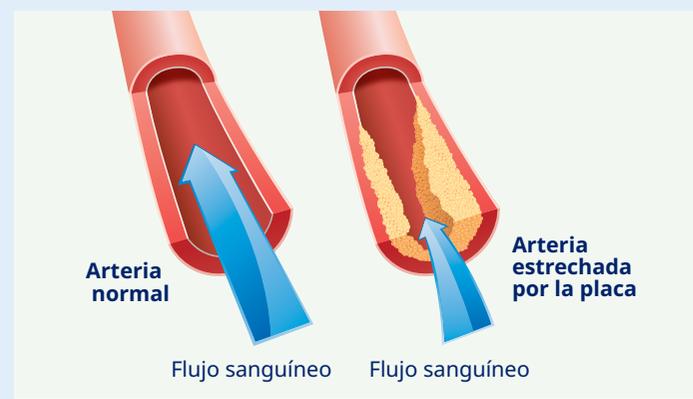
La diabetes es una afección que hace que la glucosa en sangre (*azúcar en sangre*) aumente. Si no se maneja con el tiempo, la glucosa en sangre alta puede dañar los vasos sanguíneos y los nervios que controlan el corazón. Esto puede ocasionar problemas de salud graves, incluida enfermedad cardiovascular o ECV.

El término “enfermedad cardiovascular” incluye todos los tipos de problemas que afectan el corazón y los vasos sanguíneos. La ECV es la causa número uno de muerte en las personas con diabetes tipo 2.



## ¿Qué es la aterosclerosis?

Los vasos sanguíneos transportan la sangre por todo el cuerpo. Un proceso llamado **aterosclerosis** es cuando la placa (*depósitos grasos*) se acumula en las paredes de las arterias, un tipo de vaso sanguíneo que transporta la sangre con oxígeno y nutrientes al cuerpo. Esto dificulta el flujo sanguíneo. La cantidad de oxígeno y otros nutrientes que llegan al cuerpo se reduce. La formación de un coágulo de sangre o una placa puede bloquear el flujo sanguíneo, lo que ocasiona un problema de salud grave.



## ¿Por qué la diabetes tipo 2 aumenta mi riesgo ?

Las personas con diabetes tipo 2 también tienen más probabilidades de presentar otras afecciones que pueden aumentar el riesgo de sufrir una ECV causada por aterosclerosis:

- Presión arterial alta
- Mucho colesterol LDL (*malo*) y bajo colesterol HDL (*bueno*)
- Triglicéridos altos, un tipo de grasa en la sangre

Asegúrese de someterse a revisiones regulares para llevar un seguimiento de su diabetes y salud cardíaca.

### Accidente cerebrovascular:

Un coágulo de sangre obstruye un vaso sanguíneo en el cerebro o el cuello

### Cardiopatía coronaria:

Se acumula placa en el corazón o en dirección al corazón

### Arteriopatía periférica (AP):

Los vasos sanguíneos de las piernas y los pies se tornan rígidos



## ¿Cuáles son algunos síntomas de cardiopatía?

Los síntomas pueden incluir:

### Falta de aire

### Fatiga

### Dolor en:

- Tórax (angina)
- Garganta
- Espalda
- Piernas
- Cuello
- Mandíbula
- Abdomen superior
- Brazos

### Debilidad o entumecimiento en brazos o piernas



Llame al médico de inmediato si tiene síntomas, preguntas o inquietudes.



## ¿Existen pruebas para la ECV?

Durante una visita al consultorio, su médico puede revisar su glucosa en sangre, presión arterial, peso y realizar análisis de sangre para determinar si sus niveles de colesterol y triglicéridos están altos. También puede pedirle que se someta a otras pruebas para examinar su salud cardíaca, como:

- **Ecocardiograma (eco)** examina el grosor del miocardio y qué tan bien bombea
- **Electrocardiograma (ECG)** mide la actividad eléctrica del corazón
- **La prueba de esfuerzo con ejercicio (ergometría en cinta sin fin)** examina cómo funciona el corazón cuando trabaja duro

