

Evite los problemas de la diabetes:

Mantenga sanos el corazón
y los vasos sanguíneos



NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH
National Diabetes Information Clearinghouse

Evite los problemas
de la diabetes:
Mantenga sanos el
corazón y los vasos
sanguíneos



NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH
National Diabetes Information Clearinghouse

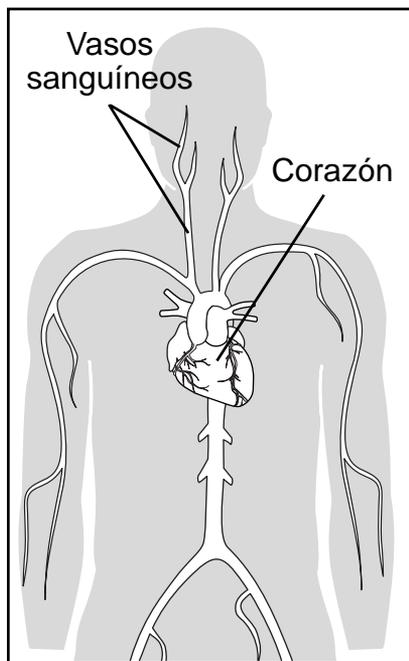
Contenido

¿En qué consisten los problemas de la diabetes?	1
¿Qué debo hacer diariamente para permanecer sano a pesar de la diabetes?	2
¿Cuál es la función del corazón y de los vasos sanguíneos?	3
¿Qué puede hacerles daño al corazón y los vasos sanguíneos?	4
¿Qué puedo hacer para prevenir los problemas del corazón y de los vasos sanguíneos?	5
¿Cómo se tapan los vasos sanguíneos?	7
¿Cuáles son los problemas del corazón causados por vasos sanguíneos enfermos?	8
¿Cómo es que las enfermedades del corazón hacen que suba la presión arterial?	9
¿Cuáles son las señales de advertencia de un accidente cerebrovascular?	11
¿Cómo es que los vasos sanguíneos tapados pueden afectar las piernas y los pies?	12
¿Qué puedo hacer para prevenir o controlar las enfermedades vasculares periféricas?	12
¿Cuáles son las pruebas médicas que me pueden ayudar a prevenir o controlar los problemas del corazón o de los vasos sanguíneos?	13
Para obtener más información	14
Otras publicaciones de esta serie	16
Agradecimientos	17

¿En qué consisten los problemas de la diabetes?

Los problemas de la diabetes surgen cuando se tiene demasiada glucosa (azúcar) en la sangre por mucho tiempo. Las altas concentraciones de glucosa en la sangre pueden perjudicar muchos órganos del cuerpo humano, como el corazón, los vasos sanguíneos y los riñones. Los problemas de la diabetes pueden ser alarmantes, pero se puede hacer mucho para prevenirlos o para que no progresen con tanta rapidez.

Esta publicación trata sobre los problemas del corazón y de los vasos sanguíneos causados por la



diabetes. Obtendrá información sobre lo que usted puede hacer diariamente y durante el año para conservar la buena salud y prevenir los problemas de la diabetes.

Las altas concentraciones de glucosa (azúcar) en la sangre pueden provocar problemas del corazón y los vasos sanguíneos.

¿Qué debo hacer diariamente para permanecer sano a pesar de la diabetes?



Siga la dieta saludable que el médico o dietista le recomendó. Tome sus alimentos y bocadillos a la misma hora todos los días.



Haga ejercicio por lo menos 30 minutos casi todos los días. Hable con su médico para que le recomiende el tipo de actividad física más apropiado para usted.



Tome sus medicamentos para la diabetes a la misma hora todos los días.



Mida las concentraciones de glucosa en la sangre todos los días. Cada vez que lo haga, anote el resultado en la hoja de registro. Llame a su médico si los resultados están demasiado altos o demasiado bajos durante 2 ó 3 días.



Revítese los pies diariamente para ver si tiene cortaduras, ampollas, llagas, hinchazón, enrojecimiento o si tiene las uñas doloridas.



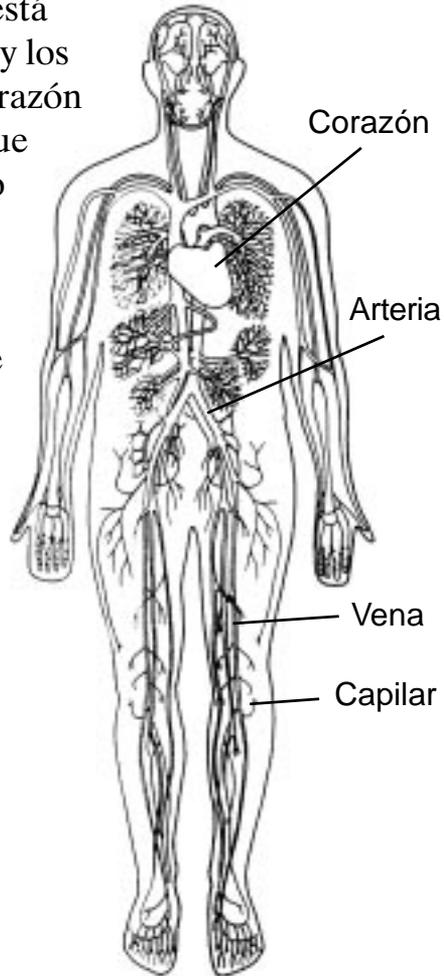
Cepílese los dientes y encías diariamente, y use seda dental.



No fume.

¿Cuál es la función del corazón y de los vasos sanguíneos?

El aparato circulatorio está formado por el corazón y los vasos sanguíneos. El corazón es un músculo grande que bombea la sangre a todo el cuerpo. El corazón bombea sangre cargada de oxígeno a los vasos sanguíneos grandes, que se llaman arterias, y a los vasos sanguíneos pequeños, que se llaman capilares. Otros vasos sanguíneos, llamados venas, llevan la sangre de vuelta al corazón.



¿Qué puede hacerles daño al corazón y los vasos sanguíneos?

- Tener altas concentraciones de glucosa en la sangre.
- Tener la presión arterial elevada.
- Fumar cigarrillos.
- Tener alto el colesterol y otras grasas en sangre.
- Comer alimentos ricos en grasas saturadas y colesterol.
- Tener exceso de peso.
- No hacer ejercicio.

¿Qué puedo hacer para prevenir los problemas del corazón y de los vasos sanguíneos?

- Mantenga la concentración de glucosa en la sangre y la presión arterial muy cerca de los límites normales.
- Controle las concentraciones de colesterol y otras grasas en la sangre para que estén muy cerca de los límites normales.
- Tome sus medicamentos para la diabetes a la misma hora todos los días.
- Tome sus medicamentos para el corazón y para la presión arterial tal como le dijo el médico.
- Pregúntele al médico si debe tomar una aspirina todos los días para proteger su corazón.
- Siga la dieta saludable que planeó con su médico o dietista.



Lleve una dieta saludable.

- No fume.
- Hable inmediatamente con su médico si piensa que está teniendo problemas del corazón o de los vasos sanguíneos. Los síntomas de problemas del corazón y de los vasos sanguíneos pueden ser dificultad para respirar, mareo, dolor en el pecho, brazos, hombros o espalda, pérdida repentina de la vista, dificultad al caminar, o debilidad o falta de sensación en un brazo o pierna. También se puede sentir cansado y tener los tobillos o pies hinchados. Consulte la página 11 para obtener más información sobre las señales de advertencia de una embolia.
- Haga ejercicio por lo menos 30 minutos casi todos los días. Use las escaleras; estacionese más lejos cuando vaya de compras. Camine, nade, haga los quehaceres domésticos o del jardín. Hable con su médico para que le recomiende el tipo de actividad física más apropiado para usted.



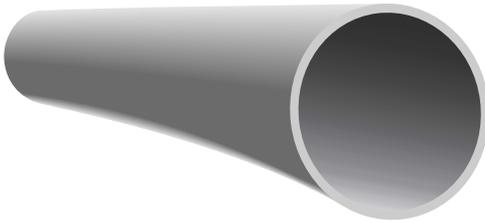
Escoja una actividad que disfrute y manténgase activo.

¿Cómo se tapan los vasos sanguíneos?

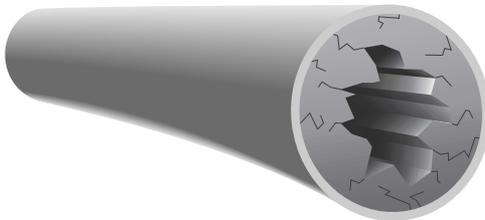
Hay varias cosas, entre ellas la diabetes, que pueden hacer que el colesterol suba demasiado. El colesterol es una sustancia que el cuerpo produce y se utiliza para muchas funciones importantes. También se encuentra en algunos alimentos de origen animal. Cuando el colesterol está demasiado alto, el interior de los vasos sanguíneos grandes se tapa y se estrecha. Este problema se llama aterosclerosis.

Los vasos sanguíneos tapados o estrechos impiden que llegue suficiente sangre a todo el cuerpo. Esto puede causar uno o más problemas.

Vaso sanguíneo sano



Vaso sanguíneo tapado y estrecho



¿Cuáles son los problemas del corazón causados por vasos sanguíneos enfermos?

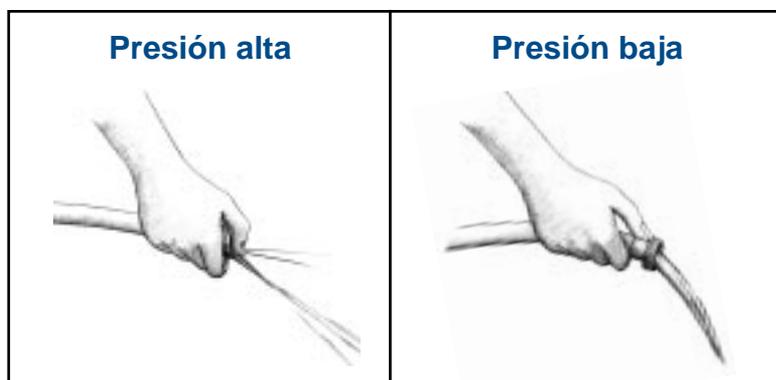
Cuando las arterias se tapan y se ponen estrechas, usted puede tener uno o más problemas:

- El **dolor de pecho** también se conoce como angina de pecho. Si tiene angina, sentirá dolor en el pecho, brazos, hombros o espalda. El dolor es más fuerte cuando el corazón trabaja con más rapidez, como cuando usted hace ejercicio. El dolor desaparece cuando descansa. También podría sentirse muy débil y sudoroso. Si no recibe tratamiento, el dolor puede ocurrir con más frecuencia cada vez. Si la diabetes ha afectado los nervios del corazón, es posible que usted no sienta el dolor de angina.
- **Infarto cardíaco.** El infarto cardíaco ocurre cuando una arteria que está en el corazón, o cerca de él, se tapa. No llega la cantidad suficiente de sangre a esa parte del músculo del corazón. Esa parte del músculo cardíaco deja de funcionar, así que el corazón se debilita. Cuando se tiene un infarto, se puede sentir dolor en el pecho y náusea, indigestión, gran debilidad y sudoración.
- **Cardiomiopatía.** La cardiomiopatía ocurre cuando los vasos sanguíneos que se han vuelto estrechos limitan la cantidad de sangre que llega al corazón. Cuando esto ocurre, el músculo del corazón se debilita.

¿Cómo es que las enfermedades del corazón hacen que suba la presión arterial?

Cuando los vasos sanguíneos se tapan o se vuelven más estrechos, hay menos espacio por donde puede correr la sangre. Es como cuando se abre la llave del agua para que ésta corra por una manguera y luego uno tapa la boca de la manguera con el pulgar. Como la boca de la manguera ahora es más pequeña el agua sale con mucha más presión. Es por esto que los vasos sanguíneos que se han vuelto más estrechos hacen que la presión arterial suba. Hay otros factores, como los problemas de los riñones y sobrepeso, que pueden hacer que la presión arterial suba.

Con frecuencia la diabetes y la presión arterial alta ocurren juntas. Si su diabetes le ha causado problemas del corazón, de los ojos o de los riñones, la presión arterial alta los puede empeorar.



Una abertura más pequeña hace que el agua salga con más presión. Es por esto que los vasos sanguíneos que se han tapado hacen que la presión arterial suba.

Cuando se mide la presión arterial, se obtienen dos cifras que se escriben separadas por una barra. Por ejemplo: 120/70. Debe procurar que la primera cifra sea menor de 130 y la segunda menor de 85.

Si usted tiene la presión arterial alta, hable con su médico para que le explique qué puede usted hacer para que baje. Su médico le puede recetar un medicamento que se llama inhibidor de la ECA. Este tipo de medicamento para la presión arterial es el más indicado para personas que tienen diabetes y problemas de los riñones porque mantiene los riñones sanos.

Para que su presión arterial baje, el médico puede recomendarle bajar de peso, comer más frutas y verduras, consumir menos sal y productos que contengan mucho sodio como sopas enlatadas, carnes frías, bocadillos salados y comidas rápidas, y beber menos alcohol.



Para que la presión arterial baje, mantenga su peso ideal.

¿Cuáles son las señales de advertencia de un accidente cerebrovascular?

Un accidente cerebrovascular ocurre cuando parte del cerebro no está recibiendo suficiente sangre y deja de funcionar. Puede tener muchas consecuencias, dependiendo de la región cerebral que haya sido afectada:

- Debilidad repentina o falta de sensación en la cara, brazo o pierna de un lado del cuerpo.
- Confusión repentina, problemas para caminar o dificultad para entender.
- Mareo repentino, falta de equilibrio o problemas para caminar.
- Problemas repentinos de la visión de uno o ambos ojos, o visión doble repentina.
- Dolor de cabeza intenso y repentino.

En ciertos casos una o más de estas señales de advertencia ocurre y luego desaparece. También puede ocurrir un accidente isquémico transitorio (TIA, por sus siglas en inglés). Si tiene usted cualquiera de estas señales de advertencia, hable con su médico inmediatamente.

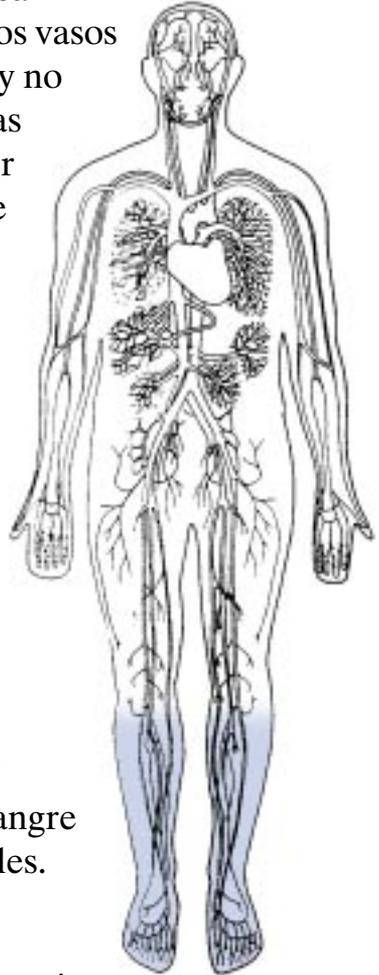
¿Cómo es que los vasos sanguíneos tapados pueden afectar las piernas y los pies?

La enfermedad vascular periférica ocurre cuando las aberturas de los vasos sanguíneos se vuelven estrechas y no dejan pasar suficiente sangre a las piernas y pies. Puede tener dolor en las nalgas, la parte de atrás de las piernas o en los muslos al ponerse de pie, caminar o hacer ejercicio.

¿Qué puedo hacer para prevenir o controlar las enfermedades vasculares periféricas?

- No fume.
- Controle la presión arterial.
- Mantenga las grasas de la sangre dentro de los límites normales.
- Haga ejercicio.

En ciertos casos, es necesario recurrir a cirugía para corregir este problema.



¿Cuáles son las pruebas médicas que me pueden ayudar a prevenir o controlar los problemas del corazón o de los vasos sanguíneos?

- Haga que le midan la presión arterial cada vez que vea a su médico. Pregúntele cuál es su presión arterial y pídale que le diga cuál debe ser su presión arterial ideal.
- Su médico puede recomendar que usted se haga una prueba de esfuerzo para ver si tiene problemas. El médico podrá ver si el corazón funciona bien durante el ejercicio.
- Hágase un análisis de sangre una vez al año para ver cómo están las concentraciones de grasas en la sangre. Este análisis consta de cuatro pruebas:
 - Colesterol. Debe tener 200 o menos.
 - LDL (colesterol malo). Debe tener 100 o menos.
 - HDL (colesterol bueno). Debe tener 45 o más.
 - Triglicéridos (es la manera en que las células adiposas almacenan energía). Debe tener 200 o menos.

Si sus resultados no son normales, hable con su médico para ver si puede tomar algún medicamento para que se normalicen.

Para obtener más información

Educadores de la diabetes (enfermeras, dietistas, farmacéuticos y otros proveedores de atención médica)

Para localizar a un educador de la diabetes, llame a la *American Association of Diabetes Educators* gratuitamente marcando el 1-800-TEAMUP4 (1-800-832-6874) o entre a Internet en www.aadenet.org y haga clic en “Find an Educator”.

Programas reconocidos de educación sobre la diabetes (programas que cuentan con la aprobación de la Asociación Americana de Diabetes)

Para localizar un programa cerca de usted, llame gratuitamente al 1-800-DIABETES (1-800-342-2383), o en Internet en www.diabetes.org/education/edustate2.asp.



Dietistas

Para localizar a un dietista cerca de usted, llame gratuitamente al *American Dietetic Association's National Center for Nutrition and Dietetics* al 1-800-366-1655, o entre a Internet en *www.eatright.org* y haga clic en "Find a Dietitian".

Dependencias gubernamentales

El Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y Sangre (NHLBI) forma parte de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) de los EE.UU. Si desea más información sobre problemas de los vasos sanguíneos, escriba o llame al *NHLBI Information Center*, P.O. Box 30105, Bethesda, MD 20824-0105, (301) 592-8573; o visite *www.nhlbi.nih.gov* en Internet.

Otras publicaciones de esta serie

La serie “Evite los problemas de la diabetes” consta de siete publicaciones que le pueden ayudar a prevenir los problemas causados por esta enfermedad.



Si desea que se le envíe gratuitamente alguna de estas publicaciones, llame, escriba, mande un fax o un mensaje electrónico a:

National Diabetes Information Clearinghouse
1 Information Way
Bethesda, MD 20892-3560

Teléfono: 1-800-860-8747 ó (301) 654-3327

Fax: (301) 907-8906

Correo electrónico: ndic@info.niddk.nih.gov

Estas publicaciones también están disponibles en Internet en www.niddk.nih.gov. Haga clic en “Health Information”.

Agradecimientos

El *National Diabetes Information Clearinghouse* desea agradecer a todas las personas que participaron en la publicación de este folleto.

For American Association of Diabetes Educators
Lynn Grieger, R.D., C.D.E.
Arlington, VT
Celia Levesque, R.N., C.D.E.
Montgomery, AL
Teresa McMahon, Pharm.D., C.D.E.
Seattle, WA
Barbara Schreiner, R.N., M.N., C.D.E.
Galveston, TX

For American Diabetes Association
Phyllis Barrier, M.S., R.D., C.D.E.
Alexandria, VA
Linda Haas, Ph.C., R.N., C.D.E.
Seattle, WA
Kathleen Mahoney, M.S.N., R.N., C.D.E.
Drexel Hill, PA
Randi Kington, M.S., R.N., C.S., C.D.E.
Hartford, CT

Diabetes Research and Training Center
Albert Einstein School of Medicine
Norwalk Hospital
Norwalk, CT
Jill Ely, R.N., C.D.E.
Sam Engel, M.D.
Pam Howard, A.P.R.N., C.D.E.

Diabetes Research and Training Center
Indiana University School of Medicine
Indianapolis, IN
Madelyn Wheeler, M.S., R.D., F.A.D.A., C.D.E.

Diabetes Research and Training Center
VA/JDF Diabetes Research Center
Vanderbilt School of Medicine
Nashville, TN
Ok Chon Allison, M.S.N., R.N.C.S., A.N.P., C.D.E.
Barbara Backer, B.S.
James W. Pichert, Ph.D.
Alvin Powers, M.D.
Melissa E. Schweikhart
Michael B. Smith
Kathleen Wolffe, R.N.

Grady Health System
Diabetes Clinic
Atlanta, GA
Ernestine Baker, R.N., F.N.P., C.D.E.
Kris Ernst, R.N., C.D.E.
Margaret Fowke, R.D., L.D.
Kay Mann, R.N., C.D.E.

Health Care Financing Administration
Baltimore, MD
Jan Drass, R.N., C.D.E.

Indian Health Service
Albuquerque, NM
Ruth Bear, R.D., C.D.E.
Dorinda Bradley, R.N., C.D.E.
Terry Fisher, R.N.
Lorraine Valdez, R.N., C.D.E.

Indian Health Service
Red Lake, MN
Charmaine Branchaud, B.S.N., R.N., C.D.E.

Medlantic Research Center
Washington, DC
Resa Levetan, M.D.

Texas Diabetes Council
Texas Department of Health
Austin, TX
Luby Garza-Abijaoude, M.S., R.D., L.D.

National Diabetes Information Clearinghouse

1 Information Way

Bethesda, MD 20892-3560

Teléfono: 1-800-860-8747 ó (301) 654-3327

Fax: (301) 907-8906

Correo electrónico: ndic@info.niddk.nih.gov

El *National Diabetes Information Clearinghouse* (NDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre la Diabetes y un servicio del Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y de los Riñones (NIDDK). El NIDDK es parte de los Institutos Nacionales de Salud que a su vez dependen del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE.UU. Fundado en 1978, el NDIC ofrece información sobre la diabetes a las personas que padecen de esta enfermedad y a sus familiares, a los profesionales sanitarios y al público en general. El NDIC responde a preguntas, produce y distribuye publicaciones, y colabora estrechamente con organizaciones profesionales, gubernamentales y de pacientes para coordinar los recursos sobre la diabetes.

Publicaciones producidas del centro coordinador de información son revisadas cuidadosamente de científicos del NIDDK y de expertos fuera de la organización.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NDIC otorga su permiso a los usuarios de esta publicación para que pueda ser reproducida y distribuida en cantidades ilimitadas.

Esta publicación esta disponible en la siguiente dirección de Internet www.niddk.nih.gov bajo de "Health Information" (Información sobre la Salud).



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH
AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health



National Institute of Diabetes and
Digestive and Kidney Diseases

NIH Publication No. 02-4283S
Noviembre de 2001