

Make the Link! Fact Sheet (en Español)

Para mayor información visite www.diabetes.org/makethelink



¡Haga la Conexión! La Diabetes, Las Enfermedades del Corazón y los Derrames Cerebrales Una nueva iniciativa de American Diabetes Association y American College of Cardiology

Las personas con diabetes tienen un riesgo más alto de tener enfermedades cardiovasculares, especialmente de ataques cardíacos y derrames cerebrales. A través de una nueva iniciativa de tres años conocida como *¡Haga la Conexión! La Diabetes, las Enfermedades del Corazón y los Derrames Cerebrales* (en inglés, *Make the Link! Diabetes, Heart Disease and Stroke*), la American Diabetes Association y American College of Cardiology piden a las personas con diabetes que recuerden la conexión entre la diabetes y las enfermedades del corazón y los derrames cerebrales. Las personas con diabetes pueden reducir su riesgo de enfermedades del corazón y derrames cerebrales, cuando toman control de su salud y manejan sus factores de riesgo.

La Iniciativa *¡Haga la Conexión!* Enfatizará la necesidad de tener una atención integral de la diabetes que va más allá de disminuir los niveles de glucosa en la sangre y enfoca en otros factores de riesgo. El control de la presión arterial y el nivel del colesterol son críticos en la prevención de las enfermedades del corazón y los derrames cerebrales. Las investigaciones han mostrado que las personas con diabetes pueden vivir más tiempo y más saludables con disminuciones relativamente pequeñas de la glucosa en la sangre, la presión arterial y el colesterol.

Las metas de *¡Haga la Conexión!* son aumentar la conciencia pública sobre la conexión entre la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, educar a los proveedores de salud sobre el diagnóstico y tratamiento adecuado, e informar a los pacientes sobre sus riesgos y las terapias adecuadas. Alcanzar estas metas ayudará a disminuir las enfermedades del corazón y los derrames cerebrales relacionados con la diabetes.

Los componentes principales de la iniciativa incluyen:

- Una campaña de información al público que se enfoca en la conexión entre la diabetes, las enfermedades del corazón y los derrames cerebrales..
- Una conferencia anual para reunir a los investigadores líderes para que compartan hallazgos y discutan los avances en los tratamientos y para entender mejor la compleja relación entre la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.
- Un boletín bimensual para proveedores de salud que incluye resúmenes de avances de investigación, implicaciones para la práctica clínica y estudios de casos para guías clínicas y estándares de prácticas óptimas.
- Una página Web interactiva que ofrece a pacientes y profesionales de salud herramientas de información diseñadas para promover la concientización sobre la conexión entre la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.
- Nuevas herramientas para la educación de pacientes.
- *¡Haga la Conexión!* es posible gracias al generoso apoyo de las siguientes compañías: Aventis Pharmaceuticals; AstraZeneca LP; Bristol-Myers Squibb Company; Eli Lilly and Company; GlaxoSmithKline; Merck & Co. and Merck/Schering-Plough Pharmaceuticals; Monarch Pharmaceuticals and Wyeth Pharmaceuticals; Novartis Pharmaceuticals Corporation; and Pfizer Inc.

Para mayor información visite www.diabetes.org/makethelink

Diabetes and CVD Fact Sheet (en Español)

Para mayor información visite www.diabetes.org/makethelink



LA DIABETES Y LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES (ECV)

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad que afecta la habilidad que tiene el cuerpo para producir o responder a la insulina, una hormona que permite que la glucosa del cuerpo (azúcar en la sangre) entre a las células del cuerpo para ser utilizada como energía. Hay dos tipos de diabetes: la del tipo 1, que usualmente ocurre durante la niñez o la adolescencia, y la diabetes tipo 2, la forma más común de la enfermedad, la cual aparece usualmente después de los 45 años, pero cuyo diagnóstico durante la niñez y la adolescencia está aumentando. La diabetes es la **quinta causa de muerte** en los Estados Unidos, y **no tiene cura**.

¿Cuál es la conexión entre la diabetes y las ECV?

Las consecuencias de la diabetes que más ponen en riesgo la vida son las enfermedades del corazón y los derrames cerebrales. La mayoría de las complicaciones cardiovasculares de la diabetes están relacionadas con la forma como el corazón bombea la sangre a todo el cuerpo. La diabetes puede cambiar la composición química de algunas de las sustancias que se encuentran en la sangre y esto puede hacer que los vasos sanguíneos se obstruyan o se tapen completamente. A esto se le llama arterosclerosis, o endurecimiento de las arterias, y parece que la diabetes acelera este proceso.

Desafortunadamente, el riesgo de enfermedades cardiovasculares entre las personas con diabetes es dramático: el diagnóstico de diabetes en un adulto presenta el mismo riesgo que haber tenido un ataque del corazón. Hasta 65 por ciento de las muertes de los pacientes con diabetes se atribuyen a enfermedades del corazón o vasculares.

¿Cuál es el impacto de la diabetes y las ECV?

- **Las enfermedades del corazón** afectan a las personas con diabetes, con una frecuencia dos veces mayor que la de las personas que no tienen diabetes.
- Para las personas con diabetes, las complicaciones cardiovasculares ocurren a una edad más temprana y con frecuencia resultan en la **muerte prematura**.
- Las personas con diabetes tienen un riesgo cinco veces más alto de tener **derrames cerebrales**, y cuando han tenido un derrame, tienen entre dos y cuatro veces mayor riesgo de tener otro.
- Las muertes por enfermedades del corazón en **las mujeres con diabetes** han aumentado **23 por ciento** durante los últimos 30 años, comparado con una disminución del 27 por ciento en las mujeres que no tienen diabetes.

¿Cuáles son algunas de las otras complicaciones de la diabetes, además de las ECV?

- **Ceguera.** La diabetes es la causa principal de los nuevos casos de ceguera para las personas entre los 20 y 74 años. Cada año, entre 12,000 y 24,000 personas pierden la vista como consecuencia de la diabetes.
- **Enfermedades del riñón.** La diabetes es la causa principal de la enfermedad renal terminal (falla del riñón), la cual es responsable del 43 por ciento de los nuevos casos de la enfermedad. En el 2000, hubo 38,160 personas con diabetes que comenzaron tratamiento para la enfermedad renal terminal, y 114,478 recibieron diálisis o trasplante del riñón.
- **Enfermedad Neurológica y Amputaciones.** Más del 60 por ciento de las amputaciones de las extremidades inferiores por causas no traumáticas en los Estados Unidos, ocurren en personas con diabetes. De hecho, la diabetes es la causa principal de amputaciones de las extremidades inferiores por causas no traumáticas. El riesgo de amputación de una pierna es 15 a 40 veces más alto para una persona con diabetes. Cada año, se practican más de 82,000 amputaciones en personas con diabetes.

¿Qué se necesita para romper la conexión entre la diabetes y las ECV?

Las personas con diabetes pueden tomar ciertos pasos para disminuir su riesgo de ataques del corazón y derrames cerebrales.

- Aprenda las cosas más esenciales para controlar la diabetes:
 - A1C, o la prueba de hemoglobina A_{1c}, mide el promedio de los niveles de glucosa o azúcar en la sangre durante los últimos 3 meses.
 - **Presión arterial o de la sangre**
 - Colesterol

Los niveles que se deben mantener son los siguientes:

A1C	< 7 por ciento	Chequee por lo menos dos veces al año
Presión Arterial	< 130/80 mmHg	Chequee durante cada visita al médico
Colesterol-LDL	< 100 mg/dl	Chequee por lo menos una vez al año

- **La educación del paciente es crítica.** Las personas con diabetes pueden reducir su riesgo de tener complicaciones si se educan sobre la enfermedad, aprenden y practican las destrezas necesarias para controlar mejor su nivel de glucosa en la sangre, su presión arterial y su nivel de colesterol, y si reciben chequeos regulares por parte de su equipo médico.
- **Los cambios en el estilo de vida son extremadamente valiosos.** Las personas que fuman deben dejar de hacerlo, y las personas con diabetes y sobrepeso deben llevar a cabo planes de ejercicio moderado bajo la guía de un proveedor de salud para que alcancen un peso saludable.

- **La educación del equipo médico es vital.** Como las personas con diabetes tienen una enfermedad crónica que afecta muchos sistemas en el cuerpo, estas personas están mejor vigiladas por un equipo de profesionales de salud altamente calificados e instruidos en la última información sobre la diabetes para ayudar a la detección temprana y el tratamiento adecuado de las serias complicaciones de la diabetes. Un enfoque de equipo para tratar y vigilar esta enfermedad sirve los mejores intereses del paciente.

Para mayor información, comuníquese con American Diabetes Association al 1-800-DIABETES (1-800-342-2383), o visite nuestra página Web www.diabetes.org.

La Presión Arterial Alta y la Diabetes

¿Qué es presión arterial alta?

Se dice que una persona tiene presión arterial alta, o hipertensión, cuando la fuerza que lleva la sangre dentro de los vasos sanguíneos es muy grande. La presión arterial alta hace que el corazón trabaje muy duro y puede aumentar el riesgo de ataques cardíacos o derrames cerebrales.

¿Cuál es la relación entre la presión arterial alta y la diabetes?

Las personas con diabetes tienen mayor probabilidad de tener presión arterial alta. De hecho, casi dos de cada tres adultos con diabetes sufren de presión arterial alta. Tanto la diabetes como la presión arterial alta aumentan su riesgo de tener enfermedades del corazón, derrames cerebrales, problemas con los ojos y los riñones y enfermedades del sistema nervioso. De modo que si usted sufre de las dos, tiene aún un riesgo mayor de tener otros problemas de salud.

¿Cuál es la presión ideal para las personas con diabetes?

Para la mayoría de las personas con diabetes, mantener la presión arterial por debajo de 130/80 les ayuda a prevenir problemas. Seguramente ha escuchado que su presión la expresan con dos números, como por ejemplo, "ciento treinta sobre ochenta". El primer número representa la presión que hace su corazón cuando late e impulsa la sangre por los vasos sanguíneos. El segundo número es la presión cuando su corazón descansa entre latidos.

¿Si mi presión arterial es muy alta, que puedo hacer para disminuirla?

Si tiene diabetes y presión arterial alta, usted puede tomar pasos para bajar la presión arterial.

- Siga un plan de alimentación
- Coma menos sal
- Haga ejercicio
- Tome medicinas para controlar la presión arterial

Hay muchas medicinas que pueden disminuir la presión arterial. Algunas de estas medicinas han mostrado que también pueden proteger los riñones de enfermedades y pueden reducir el riesgo de tener ataques cardíacos o derrames cerebrales. Hable con su proveedor de salud sobre la mejor medicina para usted. Con frecuencia se necesita más de una medicina para bajar la presión arterial.

Un Repaso Sobre la Presión Arterial Alta

- La presión arterial alta puede hacer que el corazón trabaje muy duro. Aumenta su riesgo de tener enfermedades del corazón, derrames cerebrales, problemas de los ojos y los riñones y enfermedades del sistema nervioso.
- La presión arterial alta es muy común entre las personas con diabetes.
- Si usted tiene la presión arterial alta, hable con su proveedor de salud sobre cómo bajarla. Llevar un plan de alimentación, hacer ejercicio y tomar ciertas medicinas pueden ayudar.

¿Cómo puedo saber si mi presión arterial está bien?

Pida a su proveedor de salud que le tome la presión arterial durante cada visita.

¿Qué puedo hacer para mantenerme saludable?

Siga las siguientes guías para ayudar a disminuir su riesgo de tener enfermedades del corazón y derrames cerebrales.

- ❖ Mantenga su nivel A-1-C por debajo de 7. La prueba A-1-C mide el promedio del nivel de azúcar en la sangre durante los pasados tres meses.
- ❖ Mantenga su presión arterial por debajo de 130/80.
- ❖ Mantenga su nivel de LDL o colesterol “malo” por debajo de 100. El nivel de LDL mide la cantidad de grasa acumulada que tapa los vasos sanguíneos.

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

No estoy seguro que pueda cargar con esto...

Es difícil tener que manejar la diabetes todos los días. Preocuparse sobre la presión arterial puede ser una carga fuerte. Si se siente abrumado, hable con alguien. Llame a un amigo o familiar, o hable con una de las personas de su equipo médico. Los grupos de apoyo también pueden ser útiles. Para encontrar un grupo de apoyo en su área, o para obtener más información sobre la presión arterial alta y la diabetes, llame a American Diabetes Association al **1-800-342-2383**.

American Diabetes Association

1-800-DIABETES (342-2383)

www.diabetes.org

Mi Proveedor de Salud

Mi Presión Arterial

Meta a largo plazo para mi presión arterial:

Fecha			
Presión Arterial			

Mi Plan de Acción:

1. _____
