

WOMENHEART



La diabetes es una condición que ocurre cuando el nivel de glucosa en la sangre (también llamada azúcar en la sangre) está demasiado alto. Esto sucede porque el cuerpo no produce suficiente insulina (una hormona que fabrica el páncreas) o porque no puede usar bien la insulina que produce. En general, mientras más alta esté la glucosa en la sangre, mayores son los riesgos.

Más de 38 millones de personas de todas las edades — casi 1 de cada 9 personas en Estados Unidos — tienen diabetes. El nivel alto de glucosa en la sangre debido a la diabetes puede dañar los vasos sanguíneos y los nervios que controlan el corazón y a los vasos sanguíneos. Las personas diabéticas, especialmente las mujeres, tienen un riesgo mayor de sufrir ataques al corazón, tener un derrame cerebral y de que la enfermedad del corazón empeore.



DIABETES Y ENFERMEDADES DEL CORAZÓN



WOMENHEART

THE NATIONAL COALITION FOR
WOMEN WITH HEART DISEASE



T 202.728.7199 | womenheart.org

WOMENHEART: La Coalición Nacional para Mujeres con Enfermedades del Corazón es la primera y única organización en Estados Unidos centrada en las pacientes, dedicada exclusivamente a servir a los millones de mujeres que viven con enfermedades del corazón o están en riesgo de desarrollarlas, siendo esta la principal causa de muerte entre las mujeres. WomenHeart tiene como misión primordial el promover la salud cardíaca de las mujeres a través de la defensa de sus derechos, la educación comunitaria y la única red nacional de apoyo para mujeres que viven con enfermedades del corazón. WomenHeart es tanto una coalición como una comunidad conformada por miles de personas en todo el país, incluidas mujeres con enfermedades del corazón, sus seres queridos, profesionales médicos y defensores de la salud, todas comprometidas con ayudar a las mujeres a llevar una vida más larga y saludable. Para obtener más información o hacer una donación, visite womenheart.org.

PATROCINADO POR:

The Boehringer Ingelheim and Lilly Alliance • Roche Diagnostics

DIABETES Y ENFERMEDADES DEL CORAZÓN

La diabetes es una condición progresiva, lo que significa que su plan de tratamiento puede cambiar con el tiempo. Existen diferentes tipos de diabetes.

La Prediabetes es una condición en la que el nivel de glucosa en la sangre es más alto de lo normal, pero no lo suficientemente alto como para diagnosticar diabetes. Más de 1 de cada 3 estadounidenses tienen prediabetes.

La diabetes tipo 1 es una enfermedad autoinmune que hace que el cuerpo pierda la capacidad de producir insulina. Las personas con diabetes tipo 1 necesitan tomar insulina.

La diabetes tipo 2 es cada vez más común tanto en las personas jóvenes como en las personas mayores, y generalmente se desarrolla lentamente con el tiempo, afectando la capacidad del cuerpo para mantener la glucosa en niveles saludables. Algunas personas pueden controlar la diabetes tipo 2 solo con cambios en el estilo de vida (modificaciones en la alimentación y ejercicio), mientras que otras necesitan insulina, igual que quienes tienen diabetes tipo 1.

La mejor manera de lograr una salud óptima con diabetes y enfermedades del corazón es estar informada, mantener una comunicación abierta y frecuente con tu equipo de salud, y tomar medidas activas para alcanzar tus metas de glucosa, presión arterial y colesterol.

Las mujeres que han tenido **diabetes gestacional**, o niveles altos de glucosa detectados por primera vez durante el embarazo, tienen muchas más probabilidades de desarrollar diabetes en el futuro. También tienen un mayor riesgo de enfermedades del corazón.

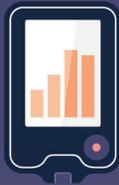


CONOZCA SUS NÚMEROS

Glucosa

La hemoglobina glucosilada (**HbA1c**) es una medida de la glucosa en la sangre que refleja un promedio de los 3 últimos meses. Para la mayoría de las mujeres, esta meta será < 7%.

Dependiendo del tipo de diabetes que tenga, ya sea que tome medicamentos o no, y otros factores, podría recomendarse revisar sus niveles de glucosa varias veces al día mediante el método tradicional haciéndose una prueba de sangre en el dedo. Como alternativa, muchas personas utilizan un monitor continuo de glucosa (MCG) para revisar sus niveles (y el tiempo que pasan por encima o por debajo del rango deseado). El MCG puede ser una herramienta muy útil para evaluar el efecto de la alimentación, la actividad física y los medicamentos.



Presión Arterial y Colesterol

La presión arterial alta y el alto colesterol son condiciones que frecuentemente se presentan junto con la diabetes. También son factores de riesgo para eventos cardíacos, como infartos y derrames cerebrales.

Presión arterial elevada sistólica ≥ 120 –129 mmHg, diastólica < 80 mmHg (por lo general se maneja con hábitos de vida saludables).

Presión arterial alta $\geq 130/80$ mmHg (se recomiendan medicamentos)

Colesterol LDL óptimo < 70 mg/dL

Es posible que su doctor también solicite una prueba de lipoproteína(a) o Lp(a) que es un tipo de colesterol LDL determinado por su genética y que no suele ser alterado por el estilo de vida. Existen medicamentos disponibles para mejorar tanto la presión arterial como el colesterol, aunque diversos estudios han demostrado que **las mujeres tienen menos probabilidades de recibir estos tratamientos.**



Manejo de la Diabetes y Enfermedades del Corazón

Todas las personas con diabetes y enfermedades cardiovasculares pueden reducir considerablemente el riesgo de que la enfermedad progrese si se adoptan hábitos de vida saludables.

NUTRICIÓN – No hay un plan de alimentación específico que se haya encontrado que mejore la diabetes o las enfermedades del corazón. Sin embargo, diversos patrones alimenticios han demostrado ser eficaces. En general, estos patrones alimenticios recomiendan una dieta rica en frutas, verduras y granos integrales.

Dependiendo del régimen médico, algunas personas deben monitorear cuidadosamente su consumo de carbohidratos, distribuyéndolos a lo largo del día, ya que estos alimentos tienen el mayor impacto sobre la glucosa en sangre.

Los carbohidratos se encuentran en:

- Frutas
- Granos (como pan, pasta, avena)
- Verduras con almidón (papas, chícharos/arvejas, maíz)
- Productos lácteos (leche y yogur)



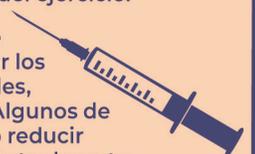
Siempre que sea posible, se recomienda elegir alimentos naturales y mínimamente procesados. Un dietista-nutricionista registrado (RD) puede ayudarle a crear un plan alimenticio personalizado que mejor le ayude en sus necesidades individuales.

ACTIVIDAD FÍSICA – Realizar actividades físicas con regularidad puede tener un efecto comparable al de algunos medicamentos en cuanto a la reducción de la glucosa en sangre. También contribuye a disminuir la presión arterial y a mejorar los niveles de colesterol.



La meta es mantenerse activa al menos 30 minutos por día en la mayoría de los días de la semana. En caso de utilizar insulina u otros medicamentos inyectables, es importante revisar los niveles de glucosa antes, durante y después del ejercicio.

MEDICAMENTOS – Existen una variedad de medicamentos que pueden ayudar a manejar los niveles de glucosa desde medicamentos orales, insulina y otros medicamentos inyectables. Algunos de estos tratamientos también han demostrado reducir significativamente el riesgo cardiovascular. Actualmente estos medicamentos (GLP-1 y los inhibidores SGLT2) están siendo recomendados para algunas personas con diabetes tipo 2. Hable con su médico o equipo de salud para determinar cuál medicamento es el mejor basado en sus riesgos individuales.



La enfermedad cardiovascular representa la principal amenaza para la salud en personas con diabetes. Mantener controles médicos regulares y participar activamente en el cuidado propio resulta esencial.