

Name:

Whom to Call:

CV1044AS

La diabetes y las enfermedades cardíacas

Si usted tiene diabetes, necesita cuidar especialmente su salud, sobre todo si también tiene problemas cardíacos o ha tenido un ataque al corazón. Pero con algunos cambios sencillos en su estilo de vida, podrá reducir en gran medida el riesgo de problemas cardíacos en el futuro.

La diabetes aumenta los riesgos

Cuando el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre es demasiado alto, las arterias pueden estrecharse debido a la acumulación de placa (sustancia grasa). Esto reduce el flujo sanguíneo al corazón y a otras partes del cuerpo, como los riñones, las piernas y los ojos.

Cambios que le pueden ayudar

Algunos cambios sencillos pueden ayudarle a reducir el nivel de glucosa en sangre y otros riesgos de problemas cardíacos. Colabore con su proveedor de atención médica para lograr sus objetivos.

- **Medir el nivel de glucosa** es la única manera de saber si se halla bajo control. Asegúrese de medirse el nivel de glucosa tal como le indiquen.
- Existen **medicamentos** que se pueden recetar para ayudar a controlar el nivel de azúcar en sangre, la presión arterial y el nivel de colesterol, así como para reducir el riesgo de otras enfermedades cardíacas. Tome siempre los medicamentos tal como le indiquen.
- **Una alimentación sana** le ayudará a controlar el nivel de glucosa y colesterol en la sangre, perder peso y reducir la presión arterial. Limite la cantidad de hidratos de carbono que toma en cada comida. Coma alimentos con bajo contenido de grasa y colesterol. Tome menos sal si tiene hipertensión. Coma más alimentos con alto contenido de fibra, como verduras y cereales.
- **Hacer ejercicio** puede ayudarle a perder peso, fortalecer el corazón y reducir el nivel de colesterol en la sangre. Comience poco a poco. Consulte con su proveedor de atención médica para aumentar el nivel de ejercicio gradualmente y sin peligro.
- **Reducir el estrés** puede ayudarle a reducir el nivel de glucosa y la presión arterial. Hable con su proveedor de atención médica para que le aconseje sobre cómo controlar el estrés.

Notas



Su proveedor de atención médica establecerá un plan de tratamiento adecuado para usted.



Tome los medicamentos todos los días exactamente como le hayan indicado, aun cuando se sienta bien.