

¿Cómo puedo reducir mi riesgo de **enfermedad cardiovascular?**



Diabetes tipo 2 y riesgo de enfermedad cardiovascular (ECV)

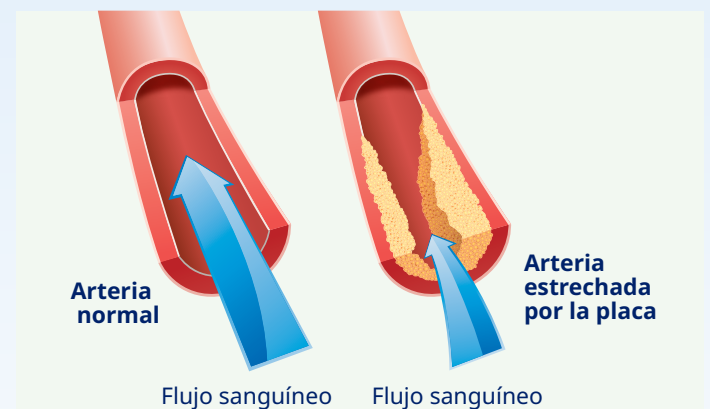


Comprender la enfermedad cardiovascular

La enfermedad cardiovascular, o ECV, puede referirse a varias afecciones médicas, entre ellas:

- Cardiopatía
- Infarto de miocardio
- Accidente cerebrovascular
- Enfermedad de los vasos sanguíneos
- Insuficiencia cardíaca

Muchas de ellas están relacionadas con un proceso llamado **aterosclerosis**. Se produce cuando una sustancia, llamada placa (*depósitos grasos*), se acumula en las paredes de las arterias. Esta acumulación dificulta el flujo sanguíneo. Si se forma un coágulo de sangre o placa, puede obstruir el flujo sanguíneo.



La diabetes tipo 2 puede aumentar su riesgo de desarrollar una ECV causada por aterosclerosis. La enfermedad cardiovascular aterosclerótica, o ECAE, es la principal causa de muerte en las personas con diabetes tipo 2. Las personas con diabetes también tienen el **doblo** de probabilidades de tener una cardiopatía o un accidente cerebrovascular que las personas sin diabetes.



BUENAS NOTICIAS

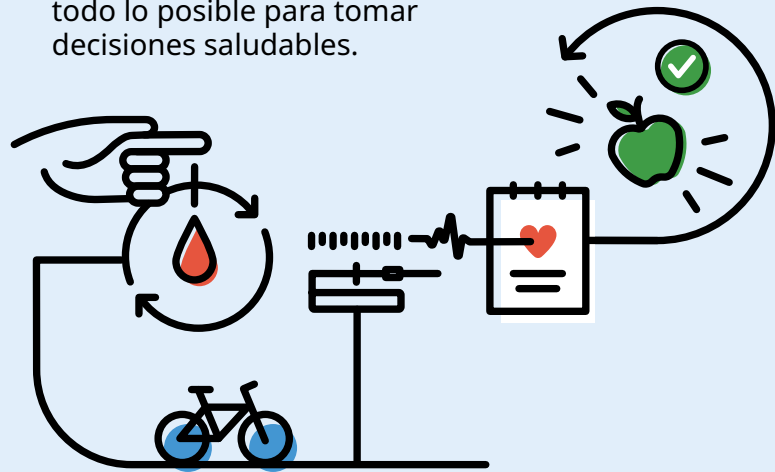
La buena noticia es que usted puede tomar medidas para reducir el riesgo de problemas graves de salud.

Desarrolle hábitos saludables

Puede hacer muchos cambios en el estilo de vida para ayudar a reducir el riesgo de una ECV o evitar que empeore. Estos también pueden ayudarlo a manejar su diabetes.

- Mantenga una dieta saludable para el corazón
- Mantenga un peso saludable
- Manténgase activo físicamente todos los días
- Deje de fumar (o no empiece)

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



Tomar medicamentos

Los medicamentos también pueden ser una parte importante de su plan de tratamiento para la diabetes. Su médico puede recetarle medicamentos que lo ayuden a mantener la presión arterial, el colesterol, los triglicéridos y la glucosa en sangre cerca de sus niveles objetivo. Otros medicamentos pueden ayudar a reducir las probabilidades de coágulos de sangre, infarto de miocardio o accidente cerebrovascular.

Estos son algunos de los medicamentos que su equipo de atención médica puede recomendar.



Para la presión arterial alta

Tener diabetes tipo 2 y presión arterial alta, o hipertensión, puede aumentar en gran medida su riesgo de una ECV. Su equipo de atención de la diabetes lo ayudará a establecer su objetivo de presión arterial. Su equipo de atención de la diabetes podría recomendarle un medicamento para ayudarlo a reducir la presión arterial, por ejemplo:

- ✓ Inhibidores de la ECA
- ✓ Bloqueantes de los receptores de la angiotensina (BRA)
- ✓ Diuréticos tiazídicos
- ✓ Bloqueantes de canales de calcio



Mi objetivo de presión arterial

_____ / _____ mmHg

Fecha	Presión arterial
_____	_____ / _____ mmHg
_____	_____ / _____ mmHg
_____	_____ / _____ mmHg

Para prevenir coágulos de sangre

Si ha sufrido un infarto de miocardio, angina inestable, accidente cerebrovascular u otra forma de ECV, su médico puede recetarle un medicamento para ayudar a prevenir la formación de coágulos de sangre. También se pueden recetar si ya hay acumulación de placa, pero aún no hay una obstrucción importante de una arteria. Estos incluyen:

- ✓ Aspirina
- ✓ Medicamentos antiplaquetarios
- ✓ Medicamentos anticoagulantes



Para el colesterol y los triglicéridos

La diabetes tipo 2 hace que usted esté en mayor riesgo de tener niveles altos de colesterol LDL ("malo") y triglicéridos, tipos de grasa en la sangre. Ambos pueden aumentar sus probabilidades de tener una ECV. También es una buena idea conocer su colesterol HDL ("bueno"). Hable con su equipo de atención médica sobre los objetivos adecuados para usted y si debería estar tomando un medicamento llamado estatina. La Asociación Americana de Diabetes (American Diabetes Association, ADA) recomienda el tratamiento con estatinas para la mayoría de los adultos con diabetes con base en el riesgo cardiovascular.

Mis objetivos de colesterol

HDL _____ Triglicéridos _____

LDL _____ Estatina sí no

Para la glucosa en sangre y el riesgo de ECV

Hay diferentes tipos de medicamentos que funcionan de distintas formas para reducir los niveles de glucosa en sangre. Se ha demostrado que algunos medicamentos para la diabetes recomendados por la ADA no solo ayudan a reducir la glucosa en sangre, sino que también ayudan a disminuir la probabilidad de eventos cardiovasculares graves como infarto de miocardio, accidente cerebrovascular o muerte. Hable con su equipo de atención de la diabetes para averiguar si tomar un medicamento para la diabetes que reduce el riesgo cardiovascular es adecuado para usted, por ejemplo:

- ✓ Algunos agonistas del receptor del GLP-1
- ✓ Algunos inhibidores de SGLT-2



Mi objetivo de A1C _____ %

Fecha	A1C
_____	_____ %
_____	_____ %

Para la insuficiencia cardíaca

Las personas con insuficiencia cardíaca pueden necesitar algunos medicamentos diferentes. Cada uno trata un síntoma o factor distinto que causa insuficiencia cardíaca. Puede trabajar con su equipo de atención médica para comprender cómo funciona cada medicamento para mejorar la función del corazón. Estos pueden incluir:

- ✓ Inhibidores de la ECA y BRA
- ✓ Betabloqueantes
- ✓ Diuréticos o "píldoras de agua"
- ✓ Algunos inhibidores de SGLT-2



Lleve un registro de sus medicamentos

Si toma medicamentos para tratar el colesterol, la presión arterial o la diabetes, tomar cada uno exactamente como le indique su médico es una de las mejores defensas contra las ECV. Asegúrese de hacer preguntas si no comprende algo. No deje de tomar ningún medicamento sin hablar primero con su equipo de atención médica.

Nombre: _____

Dosis: _____

Por qué se toma: _____

Nombre: _____

Dosis: _____

Por qué se toma: _____

Nombre: _____

Dosis: _____

Por qué se toma: _____

Mantenga la salud del corazón



Asistir a las visitas al médico y buscar el apoyo de su equipo de atención médica puede ayudarlo a mantener la salud del corazón y los vasos sanguíneos. Los siguientes pasos pueden ayudarlo a hacer seguimiento de su salud cardíaca durante las revisiones regulares.

- ✓ Revise la presión arterial y los niveles de colesterol y triglicéridos
- ✓ Comparta sus lecturas del medidor de glucosa en sangre
- ✓ Revise su A1C actual y sus objetivos respecto a su A1C
- ✓ Verifique su peso y hable sobre las maneras de lograr o mantener un peso saludable
- ✓ Hable sobre su actividad física
- ✓ Si fuma, hable acerca de las maneras de dejar de fumar
- ✓ Hable sobre todos los medicamentos que toma
- ✓ Haga cualquier otra pregunta que tenga sobre su atención de la diabetes

? _____

? _____

? _____



Para obtener más información, visite www.espanol.diabetes.novocare.com