

## Complicaciones Cardiovasculares de la Diabetes

Los pacientes con diabetes confrontan un riesgo seis veces mayor de sufrir ataques cardíacos que un paciente no diabético. El hombre presenta un riesgo mayor que la mujer, pero luego de la menopausia el riesgo de la mujer aumenta.

¿Por qué los pacientes diabéticos tienen tanto riesgo?

Debido a la glucosa (el azúcar). Aún controlados, los pacientes diabéticos usualmente tienen niveles más elevados de azúcar en la sangre que lo normal. El azúcar extra en la sangre contribuye a la aterosclerosis (cuando las arterias se tapan). La aterosclerosis es la causa fundamental de las enfermedades cardíacas.

### FACTORES DE RIESGO

Existen otros factores de riesgo que aumentan la posibilidad de complicaciones cardiovasculares:

1. Hipertensión (presión alta) – La hipertensión daña las arterias coronarias y hace que el corazón trabaje más de lo normal.

2 .Niveles altos de colesterol y triglicéridos-Esto significa niveles altos de colesterol, sobre los 200mg/dl. El colesterol es uno de los componentes mayores de las placas que se forman en la pared interior de las arterias y las obstruyen causando disminución en el flujo sanguíneo.

3. Fumar – causa que las venas y arterias se contraigan lo que reduce el flujo de sangre. Además contribuye a la formación de coágulos que ocasiona a su vez ataques al corazón. La combinación de fumar y padecer de diabetes aumenta significativamente el riesgo de un ataque cardíaco.

4. Obesidad (sobrepeso)

5. Historial familiar de enfermedades cardíacas de aparición temprana en la vida.

6. Inactividad – vida sedentaria.

Mientras más factores de riesgo se sumen, mayor será la posibilidad de tener complicaciones cardiovasculares.

¿QUE HACER ?

1. Mantener la presión arterial lo más normal posible, a través de ejercicio moderado realizado regularmente, combinado con una dieta baja en sal y si es necesario, tomar los medicamentos recetados por su médico.

2. Mantener los niveles de colesterol y triglicéridos dentro de los límites establecidos, esto mediante ejercicios y una dieta baja en grasa y colesterol. Si no puede bajar los niveles de colesterol con dieta solamente, su médico considerará recetarle medicamentos para controlarlos.

3. Si fuma, deje de fumar.

4. Controlar su peso, según los niveles establecidos por su edad, estatura y estructura ósea.

5. Mantener los niveles de azúcar en la sangre controlados.

6. Visitar a su médico regularmente,(no deje perder sus citas). El mantendrá un expediente de su presión niveles de colesterol y azúcar en sangre y hará los cambios necesarios en su tratamiento.

7. Mantener una dieta saludable. Los alimentos que usted ingiere afectan los niveles de azúcar y colesterol. Una dieta balanceada y rutina de ejercicios le ayudará a mantener un peso adecuado.

8. Discuta un plan de ejercicios con su médico.

Tener un control de todos estos factores de riesgo no es tarea fácil, pero entiendo porque el control no es tarea fácil, pero entiendo porqué el control es tan importante. Hará que el paciente con diabetes esté motivado para conseguirlo. ESTO EQUIVALE A COMPRAR AÑOS DE VIDA PAGANDO CON DISCIPLINA.

¿QUÉ DEBE INCLUIR UNA DIETA PARA PACIENTES DIÁBETICOS?

Una dieta saludable para diabéticos debe incluir alimentos de todos los grupos alimentarios, pero es importante suprimir las grasas, los azúcares, las carnes rojas y los derivados de leche. Se debe aumentar el consumo de fibra que ayuda a reducir la absorción de los carbohidratos y mantiene bajo los niveles de azúcar en la sangre luego de las comidas.

¿A que le podemos decir Sí?

Le podemos decir sí a las hortalizas frescas, a las grasas polinosaturadas como el aceite y la margarina, a las frutas frescas o congeladas, a la leche descremada y al yogurt, a carnes como el pescado, el pavo, el pollo y al atún conservado en agua, y a los cereales, los panes integrales y la avena.

¿A que le debemos decir Nó?

Le debemos decir no a las bebidas alcohólicas, a los dulces con azúcar, a las galletitas, a la leche condensada, a las comidas fritas, horneadas en salsa o con cremas, a la miel, a los quesos ricos en grasa y a los aderezos ricos en grasa, a las jaleas, los bizcochos y otros productos de panadería y a las bebidas azucaradas.

Fuente de información : QIPRO, HOECHST-ROUSSEL PHARMACEUTICAL INN

ELI LILLY AND COMPANY