

Lo que necesita saber: cómo prevenir la diabetes y las enfermedades del corazón

¿Sabía usted que...?

- 2 de cada 3 estadounidenses tienen sobrepeso u obesidad.
- Aproximadamente 1 de cada 3 adultos estadounidenses tiene alta presión sanguínea.
- Alrededor de 1 de cada 4 adultos estadounidenses tiene alto colesterol.
- Más de 1 de cada 6 estadounidenses tiene prediabetes.
- Alrededor de 1 millón de estadounidenses muere de diabetes, enfermedades del corazón y apoplejías cada año.

Los efectos de la diabetes y las enfermedades del corazón son devastadores. La diabetes puede conducir a la ceguera, fallo renal, daño neurológico, amputaciones y enfermedades del corazón. A su vez, las enfermedades del corazón pueden conducir a muchos problemas tales como enfermedad arterial periférica, fallo cardíaco crónico, ataque cardíaco y muerte temprana.

Conozca su riesgo

Su riesgo de contraer diabetes tipo 2 y enfermedades del corazón depende de varios factores de riesgo. Cada uno de estos factores de riesgo supone un peligro para la buena salud, y cuantos más tenga, mayor es el riesgo.

- Sobrepeso y obesidad
- Alta presión sanguínea
- Alta glucosa en la sangre
- Fumar
- Colesterol
- Inactividad física

Disminuya su riesgo

La buena noticia es que usted puede controlar su riesgo y prevenir la diabetes tipo 2 y las enfermedades del corazón. No es muy difícil y usted lo puede lograr. Los pequeños pasos marcan una gran diferencia y pueden ayudarlo a vivir una vida más larga y saludable.

Paso 1: Su primer paso es ver a su médico para hacerse un examen físico e informarse sobre su riesgo. Una vez que sepa los hechos, usted y su médico pueden decidir qué puede hacer para mejorar lo más posible su estado de salud.

Paso 2: Visite CheckUpAmerica.org o llame al 1-800-DIABETES para obtener información, consejos para comenzar e ideas para pasos simples y pequeños que usted puede tomar para ayudarlo a disminuir su riesgo.

Lo que necesita saber: ¿qué es la diabetes?

La diabetes es una condición en la que el cuerpo no puede utilizar bien la energía del cuerpo. Su cuerpo obtiene la energía de la comida. En el caso de una persona sin diabetes, el cuerpo transforma la comida en glucosa (azúcar) y la envía al torrente sanguíneo. La insulina, una hormona que produce el páncreas, ayuda a transportar la glucosa de la sangre a las células, donde puede ser usada como energía. En el caso de una persona con diabetes tipo 2, el páncreas no produce suficiente insulina, ésta no funciona correctamente o ambas cosas suceden. Sin insulina, la glucosa no puede llegar desde el torrente sanguíneo hasta las células, entonces la cantidad de glucosa en su torrente sanguíneo aumenta. En caso de no ser tratada, la alta glucosa en la sangre causa problemas como daño neurálgico, problemas renales u oculares, enfermedades del corazón y apoplejías.

¿Qué es la prediabetes?

En la prediabetes, los niveles de glucosa en la sangre son más altos de lo normal pero no son lo suficientemente altos como para ser diabetes. La prediabetes es una enfermedad silenciosa, lo que quiere decir que usted puede tenerla sin saberlo. La buena noticia es que disminuir las calorías, estar físicamente activo y perder peso pueden revertir la prediabetes y demorar o prevenir la diabetes tipo 2. La diabetes no se cura una vez que la tiene, así que es mejor prevenirla en primera instancia.

Cómo prevenir la prediabetes y la diabetes

La buena noticia es que usted puede revertir la prediabetes y prevenir o retardar la diabetes tipo 2. En un estudio reciente, personas con un alto riesgo de diabetes tipo 2 disminuyeron significativamente su riesgo comiendo menos, ejercitándose más, incrementando su actividad física y perdiendo peso. Ellos...

- redujeron las grasas
- consumieron menos calorías
- hicieron cerca de 30 minutos diarios de ejercicio, 5 días a la semana, normalmente haciendo caminatas vigorosas y
- perdieron peso: un promedio de 15 libras (7 kilos) en el primer año del estudio.

Estas estrategias funcionaron bien tanto con hombres como con mujeres y particularmente bien con personas de 60 años de edad o más. Muchos otros estudios han comprobado también que la diabetes tipo 2 se puede retardar o prevenir.

Recuerde: no debe tomar medidas drásticas. Si quema más calorías de las que ingiere, aunque sea por poco, perderá peso. Visite CheckUpAmerica.org o llame al 1-800-DIABETES (342-2383) para obtener consejos sobre cómo comenzar.

Lo que necesita saber: colesterol

El colesterol es una clase de grasa que es transportada por el cuerpo en dos tipos de grupos o lipoproteínas. Es importante tener niveles saludables de ambos.

- Las lipoproteínas de baja densidad (LDL) pueden conducir a una acumulación de colesterol en las arterias. Algunas personas llaman al LDL colesterol “malo”. Cuanto más LDL tenga en la sangre, mayor es su riesgo de tener enfermedades del corazón. Un buen objetivo es tener su LDL por debajo de los 100 mg/dl.
- Las lipoproteínas de alta densidad (HDL) son también conocidas como colesterol “bueno”. El HDL ayuda a eliminar el colesterol de su cuerpo, por lo que cuanto más alto sea su HDL, menor es su riesgo de tener enfermedades del corazón. Un buen objetivo es tener su HDL por arriba de los 60 mg/dl.

Los triglicéridos son otro tipo de grasa en la sangre. Si sus niveles son demasiado altos, aumenta sus probabilidades de tener un ataque cardíaco o una apoplejía. Generalmente, usted debería tener sus triglicéridos por debajo de los 150 mg/dl. Su médico también puede darle un número “total” de colesterol. Un buen objetivo total de colesterol es por debajo de los 200 mg/dl.

¿Qué puede usted hacer para mejorar sus números?

Es una buena idea revisar su colesterol cada 5 días, o con mayor frecuencia, si tiene algún problema. A continuación, se encuentran algunos pasos que puede tomar para mejorar su colesterol:

- Si fuma, deje de hacerlo
- Baje de peso
- Haga actividad física moderada la mayoría de los días de la semana
- Adopte a una dieta baja en grasas y en calorías
- Su médico puede también recetarle un medicamento para disminuir el colesterol

El colesterol también se ve afectado por la presión sanguínea y la glucosa en la sangre. Si su glucosa en la sangre y presión sanguínea son altas, es probable que sus números de colesterol sean altos también. Todos estos son factores de riesgo para la diabetes y las enfermedades del corazón, y cuantos más factores de riesgo tenga, mayor será su riesgo. Hable con su médico y averigüe si tiene un riesgo alto de padecer diabetes y enfermedades del corazón. Luego tome precauciones para disminuir su riesgo y tener una vida más larga y saludable.

Lo que necesita saber: cómo comenzar a hacer actividad física

Hay muchas razones para comenzar a hacer actividad física. Las siguientes son algunas de las cosas que la actividad física puede hacer por usted.

- Disminuir su glucosa en la sangre (azúcar), presión sanguínea y colesterol.
- Disminuir su riesgo de contraer diabetes, enfermedades del corazón y apoplejía.
- Aliviar el estrés.
- Fortalecer su corazón, músculos y huesos.
- Mejorar su circulación y tonificar sus músculos.
- Mantener flexibles su cuerpo y articulaciones.

Incluso si usted nunca ha hecho ejercicio antes, puede encontrar formas de incorporar actividad física en su día. Notará los beneficios, incluso si su actividad no le resulta agotadora. En poco tiempo, el ejercicio se convertirá en una parte natural de su rutina.

Cómo comenzar

Al comienzo, sus metas son dos:

1. Trate de hacer al menos 30 minutos de actividad aeróbica la mayoría de los días de la semana.
2. Incremente su actividad normal a lo largo del día.

Si no ha estado muy activo últimamente, puede comenzar con 5 ó 10 minutos diarios e incrementarlos. También puede repartir su actividad diaria: comience con una caminata vigorosa de 10 minutos después de cada comida. Algunas de las actividades aeróbicas que puede probar son caminatas vigorosas, baile, natación o ciclismo.

Mantenerse activo durante el día ayuda a quemar calorías, y hay muchas formas de hacerlo. ¿Qué actividades le gustaría probar?

- Cuando pueda, camine en vez de ir en auto.
- Si va en auto, estacionese lejos en el estacionamiento.
- Utilice las escaleras en vez del ascensor.
- Camine mientras habla por teléfono.
- Trabaje en su jardín, rastrille las hojas o lave su auto.
- Juegue con sus hijos.

Lo que necesita saber: cómo controlar la presión sanguínea alta

Aproximadamente 1 de cada 3 adultos estadounidenses tiene alta presión sanguínea. Su corazón debe esforzarse más cuando su presión sanguínea es alta, y su riesgo de contraer enfermedades del corazón, apoplejía y otras complicaciones se eleva. La presión sanguínea alta es un problema que no desaparecerá sin tratamientos que pueden incluir cambios de estilo de vida y/o medicamentos.

¿Qué es la alta presión sanguínea?

La presión sanguínea es la fuerza de la corriente sanguínea dentro de sus vasos sanguíneos. Su médico registra su presión sanguínea en dos números, como por ejemplo 120/80, los cuales usted podrá escuchar como “120 sobre 80”. Ambos números son importantes.

El primer número es la presión de su corazón cuando late e impulsa la sangre a través de los vasos sanguíneos. Los proveedores de servicios de salud llaman a esto la presión “sistólica”. El segundo número es la presión cuando los vasos se relajan entre latido y latido. A esto se le llama la presión “diastólica”.

Cuanto más baja sea su presión sanguínea, mejores serán sus oportunidades de demorar o prevenir un ataque cardíaco o apoplejía. Anote sus resultados más recientes y su meta. Si no está seguro de sus resultados o de cómo proponerse una meta, hágale con su médico.

Cómo disminuir su presión sanguínea con cambios de estilo de vida

Una de las formas de cambiar su presión sanguínea es haciendo cambios en su estilo de vida. Estos cambios incluyen alterar su dieta e incluir frutas y verduras, pan y cereales de salvado integral, productos lácteos parcial o totalmente descremados, ciertas nueces y carnes magras. También puede reducir la cantidad de sal en su dieta comprando y cocinando en forma inteligente. Finalmente, puede hacerle cambios importantes a su rutina diaria, como por ejemplo 30 minutos de ejercicio aeróbico, como la caminata, la mayoría de los días; limitar el consumo de alcohol y dejar de fumar.

Cómo disminuir la presión sanguínea con medicamentos

Hay varios medicamentos disponibles para ayudarle a tratar la alta presión sanguínea. No todos toman el mismo medicamento para la presión, y muchos toman más de un tipo. Si toma algunos, éstos dependerán de su presión sanguínea y otros factores como el costo y los efectos secundarios. Escuchará a su médico referirse a medicamentos como, por ejemplo, inhibidores ACE, ARBS, bloqueadores beta, bloqueadores de los canales de calcio o diuréticos. Hable con su médico para decidir cuál es el medicamento correcto para usted.

Lo que necesita saber: dejar de fumar

No es ningún secreto que fumar es perjudicial para su salud. El fumar daña sus pulmones y su corazón, disminuye la cantidad de oxígeno que llega a sus órganos, aumenta su colesterol y aumenta su presión sanguínea y todos éstos son factores que pueden incrementar sus probabilidades de tener un ataque cardíaco o apoplejía.

Pero hay algo que usted puede hacer: enfrente usted mismo al desafío que significa dejar de fumar. A continuación, hay algunos pasos que pueden ayudarle a que lo logre.

Paso uno: dese cuenta de las ventajas

Dejar de fumar ayuda a su corazón y sus pulmones y también disminuye el riesgo de dañar sus vasos sanguíneos, ojos, nervios y otros órganos. Dejar de fumar puede disminuir la cantidad de arrugas que tendrá su rostro, mejorar el olor de su cabello, aliento y vestimenta y exponer menos a su familia al humo secundario.

Paso dos: prepárese para dejar de fumar

Dejar de fumar es difícil, así que plantéelo como cualquier otro gran proyecto. Antes de dejar de fumar:

- Establezca una fecha para dejar de fumar, y cuénteles a sus amigos y familiares sobre ello. Haga esto en un momento en el que esté tranquilo y sus niveles de estrés sean bajos.
- Piense en las razones por las que está dejando de fumar y anótelas. Ponga la lista en algún lugar donde la vea todos los días.
- Deshágase de sus cigarrillos, fósforos, encendedores y ceniceros.
- Pídale ayuda y comprensión a otros. Pídale a un amigo fumador que deje de fumar con usted.

Paso tres: escoja una estrategia para dejar de fumar

- Dejar de fumar de repente. Dejar de fumar totalmente y de repente les sirve a algunas personas.
- Dejar de fumar de a poco. Dejar de fumar gradualmente, a lo largo de unas semanas.
- Utilizar un parche, goma de mascar, inhalador o rociador de nicotina. También puede pedirle a su médico que le recete medicamentos.
- Pídale a su médico información acerca de terapias, acupuntura o hipnosis.

Puede utilizar uno de estos métodos o una combinación de ellos. Cuando lo haga, se sentirá más sano de inmediato, y lo estará por el resto de su vida.