

Reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular con diabetes tipo 2

¿Qué causa la enfermedad cardiovascular?

La enfermedad cardiovascular afecta el corazón y los vasos sanguíneos. Puede dificultar el flujo adecuado de la sangre y aumentar el riesgo de sufrir un ataque cardíaco o un ataque cerebral.



Las personas que viven con diabetes tipo 2 tienen una mayor probabilidad de desarrollar enfermedad cardiovascular, pero existen medidas que pueden ayudar a reducir ese riesgo.

¿Qué puedes hacer para reducir tu riesgo de enfermedad cardiovascular?

Tú y tu equipo de atención médica pueden enfocarse en los "ABC" para ayudar a reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular.

A es por A1C

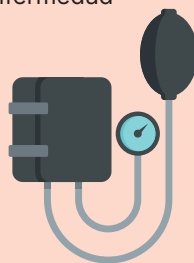
La A1C es una prueba que muestra el promedio de tus niveles de glucosa en sangre durante los últimos 2 a 3 meses. La meta de A1C para la mayoría de las personas que viven con diabetes es menos del 7 %.

Controlar la glucosa en sangre es una parte importante para reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular.



B es por Presión arterial

Es la fuerza que ejerce la sangre dentro de los vasos sanguíneos. Cuando la presión sanguínea está por encima de su meta, el corazón debe trabajar más. La meta de presión arterial para la mayoría de las personas que viven con diabetes es menos de 130/80 mmHg, siempre que pueda alcanzarse de manera segura. Si tienes un alto riesgo de enfermedad cardiovascular, tu médico puede establecer una presión arterial meta de menos de 120/80 mmHg.



C es de Colesterol y Triglicéridos

Los niveles de colesterol y triglicéridos indican la cantidad de grasa (lípidos) presente en la sangre.

- El **colesterol LDL**, también llamado colesterol "malo", puede acumularse en los vasos sanguíneos y aumentar el riesgo de enfermedad cardiovascular.
- El **colesterol HDL**, también llamado colesterol "bueno", ayuda a reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular.
- Los **triglicéridos** son otro tipo de grasa en la sangre que también puede afectar la salud del corazón.

Medidas para reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares



Estos son algunos cambios que pueden reducir tu riesgo de enfermedad cardiovascular:

- Controlar el peso.
- Realizar actividad física.
- Elegir alimentos con grasas saludables y limitar las grasas saturadas y las grasas trans.
- Buscar apoyo para dejar de fumar, vapear o usar cigarrillos electrónicos.

- Habla con tu equipo de atención médica sobre tus ABC y sobre si es necesario ajustar tu plan de tratamiento para satisfacer tus necesidades y alcanzar tus objetivos de salud.

