

# Diabetes y enfermedad del corazón

La principal causa de la enfermedad del corazón en una persona con diabetes es el endurecimiento de las arterias. Eso también se conoce como arterioesclerosis, lo cual es una acumulación de colesterol en los vasos sanguíneos que suministran oxígeno y nutrientes al corazón. A esas acumulaciones se les conoce como plaquetas de colesterol. Éstas pueden romperse o reventarse, lo cual, a su vez, causa coágulos de sangre y bloqueos de los vasos sanguíneos y eso puede tener como consecuencia un ataque cardíaco.

Arterioesclerosis se puede acumular en cualquier arteria del cuerpo. Ello puede resultar en que el cerebro no reciba suficiente sangre. Eso puede ocasionar un derrame cerebral. También puede resultar en falta de flujo de sangre a los pies, las manos y los brazos. Eso puede ocasionar la enfermedad vascular periférica.

## Síntomas de la enfermedad vascular periférica incluyen:

- Calambres en las piernas al caminar.
- Pies fríos.
- Disminución o falta de pulso en los pies o las piernas.
- Pérdida de grasa debajo de la piel de la parte inferior de las piernas.
- Pérdida de vello en la parte inferior de las piernas.

## ¿Cómo se trata la enfermedad vascular periférica?

- Programa regular de caminar (por lo menos de 3 a 4 veces por semana). Descansar después de caminar.
- Zapatos especiales.
- Terapia de aspirina.\*
- Medicamentos.
- Dejar de fumar.

Las personas con diabetes también se encuentran en mayor riesgo de sufrir insuficiencia cardíaca. Eso sucede cuando el corazón no bombea sangre como debiera. La insuficiencia cardíaca puede provocar la acumulación de fluido en los pulmones. Eso a veces resulta en que la respiración se dificulte. También puede producir que se retenga fluido en otras partes del cuerpo (por ejemplo en las piernas) y eso puede causar hinchazón.

## Síntomas de la enfermedad del corazón:

- Falta de aliento.
- Sensación de desmayo.
- Sentir mareos.
- Sudar.
- Dolor en los hombros, la mandíbula y el brazo izquierdo.\*\*
- Dolor o presión en el pecho, sobre todo al realizar actividades físicas. Se puede llegar a sentir como que se tiene un elefante sentado en el pecho.\*\*
- Náuseas.
- Indigestión.

## Diabetes y enfermedad del corazón

---

### Cómo tratar la enfermedad del corazón en personas diabéticas

Existen muchos tratamientos, los cuales dependen de la gravedad de su condición, entre ellos:

- Terapia de aspirina.\*
- Dieta — baja en grasa y colesterol.
- Ejercicio no solo para perder peso, sino para controlar la glucosa en la sangre, presión arterial y los niveles de colesterol.
- Medicamentos.
- Cirugía.

### Cómo prevenir la enfermedad del corazón en una persona diabética

La mejor manera de prevenir enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos es trabajar con su médico en las siguientes directrices:

- Contrólese la presión arterial, con medicamentos si es necesario. La meta para personas con diabetes es por debajo de 140/90.
- Hable con su médico para determinar si tomar medicamentos para tratar el colesterol podría reducir su riesgo en general.
- Pierda peso si sufre de obesidad.
- Pregunte a su médico si debe tomar 1 aspirina al día.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Coma una dieta saludable para el corazón baja en grasa y colesterol.
- Deje de fumar.

\* La aspirina en dosis baja se recomienda para hombres y mujeres con diabetes mayores de 30 años que se encuentran con alto riesgo de contraer la enfermedad del corazón y la enfermedad vascular periférica. Hable con su médico para ver si la terapia de aspirina es adecuada para usted. Si tiene ciertas condiciones médicas, es probable que la terapia de aspirina no sea adecuada para usted.

\*\* Si tiene algunos de estos síntomas, debe llamar a su médico o ir a la sala de emergencias más cercana de inmediato.

Esto tiene el fin de ayudarlo a informarse sobre su condición médica. No tiene el fin de sustituir a su médico. Si tiene preguntas, hable con su médico. Si piensa que necesita ver a su médico debido a algo que leyó de esta información, favor llamar a su médico. Nunca deje de obtener atención médica ni espere para obtenerla debido a algo que leyó en este material.



PRES-1622-02

[www.prestigehealthchoice.com](http://www.prestigehealthchoice.com)

This information is available for free in other languages. Please contact our customer service number at **1-855-355-9800** or **TTY/TDD 1-855-358-5856**, 24 hours a day, 7 days a week.

Esta información está disponible en otros idiomas de forma gratuita. Comuníquese con nuestro número de servicio al cliente al **1-855-355-9800** o **TTY/TDD 1-855-358-5856**, las 24 horas del día, los 7 días de la semana.