



Un programa de los Institutos Nacionales de la Salud y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

La DIABETES y su CORAZÓN



2 de cada **3** personas con diabetes mueren de una enfermedad al corazón o un ataque al cerebro.¹

Si usted tiene diabetes, tiene de **2 a 4 veces** más probabilidad de tener una enfermedad al corazón o un ataque al cerebro que si no tuviera esta enfermedad.¹

Fumar duplica el riesgo de las enfermedades del corazón en las personas con diabetes.²

De acuerdo con los CDC, hasta el

20%

de las muertes por un ataque al corazón



y el

13%

de las muertes por un ataque al cerebro están relacionadas a la diabetes o la prediabetes.



Los factores claves de la diabetes

La glucosa sanguínea.

La prueba A1C le indica cuál ha sido su nivel de azúcar en la sangre (glucosa) durante los últimos tres meses. Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden dañarle el corazón, los vasos sanguíneos, los riñones, los pies y los ojos.



La presión arterial.

La presión arterial alta hace que el corazón trabaje demasiado. Puede causar un ataque al corazón o al cerebro o enfermedad de los riñones.

El colesterol.

Un tipo de colesterol llamado LDL puede acumularse en los vasos sanguíneos y taponarlos, causando un ataque al corazón o al cerebro. Pregunte qué niveles de colesterol debería tener.

Pregúntele a su equipo de atención médica:

Cuáles son sus niveles de azúcar en la sangre, presión arterial y colesterol.

Cuáles deberían ser sus niveles de azúcar en la sangre, presión arterial y colesterol.

Qué puede hacer para lograr sus metas para cada uno de los factores claves de la diabetes.

Consejos para reducir su riesgo para las enfermedades del corazón.



Mantenga un peso saludable



Elija alimentos saludables

Manténgase activo



Deje de fumar



Conozca los factores clave de la diabetes.

Hable con su equipo de atención médica sobre cómo manejar sus niveles de glucosa en la sangre, presión arterial y colesterol. Esto le ayudará a reducir su probabilidad de tener un ataque al corazón o al cerebro o algún otro problema relacionado con la diabetes.

Para aprender más, visite www.diabetesinformacion.org o llame al 1-888-693-NDEP (1-888-693-6337).

¹Centers for Disease Control and Prevention. *National Diabetes Fact Sheet: National Estimates and General Information on Diabetes and Prediabetes in the United States*, 2011. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, 2011.

²National Diabetes Information Clearinghouse, National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. *Diabetes, Heart Disease, and Stroke*. Bethesda, MD: U.S. Department of Health and Human Services, National Institutes of Health, 2012.