

CÓMO LA DIABETES AFECTA AL CORAZÓN

SI USTED TIENE **DIABETES**, TIENE **CASI 2 VECES MÁS PROBABILIDAD** DE MORIR DE **ENFERMEDADES DEL CORAZÓN** O DE UN **ATAQUE AL CEREBRO**.¹

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



Los factores clave de la diabetes

El azúcar en la sangre y la prueba A1C: La prueba A1C muestra el nivel promedio de azúcar (glucosa) en la sangre durante los últimos tres meses. Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden dañar el corazón y los vasos sanguíneos, los riñones, los pies y los ojos.

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

El colesterol: Un tipo de colesterol, el colesterol LDL, puede acumularse en los vasos sanguíneos y taponarlos. Esto puede causar un ataque al corazón o al cerebro.

Dejar de fumar: Pida ayuda para hacerlo o llame al 1-800-784-8669 (1-800-QUITNOW).

Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud:

Cuáles son sus niveles de A1C, presión arterial y colesterol,
Cuáles deberían ser sus niveles, y
Qué puede hacer para alcanzar sus niveles ideales.

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.

Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud qué puede hacer para controlar mejor su A1C, presión arterial y colesterol. Esto puede reducir su riesgo de sufrir un ataque al corazón o al cerebro u otros problemas relacionados con la diabetes.

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

¹ Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. National Diabetes Statistics Report: Estimates of Diabetes and Its Burden in the United States, 2014. Atlanta, GA: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos; 2014.

² Centro Coordinador Nacional de Información sobre la Diabetes del Instituto Nacional de la Diabetes y de Enfermedades Digestivas y Renales. Diabetes, Heart Disease, and Stroke. Bethesda, MD: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Institutos Nacionales de la Salud, 2012.