

# Cómo cuidar su corazón

## Guía No. 18

Probablemente el encargado del cuidado de su salud le ha dicho que tiene un alto riesgo de desarrollar una enfermedad del corazón. O, tal vez, usted ya tuvo un ataque al corazón. Tener diabetes significa que usted tiene muchas más probabilidades de tener la enfermedad de arteria coronaria (corazón) y de sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral. La buena noticia es que puede tomar medidas para prevenir el desarrollo de enfermedades del corazón o para reducir sus probabilidades de sufrir otro ataque al corazón. Los cambios en el estilo de vida, como la selección de alimentos con cuidado y hacer actividad física, así como tomar las medicinas, puede ayudar.

### ¿Qué es la enfermedad de arteria coronaria?

La enfermedad de arteria coronaria es causada por el bloqueo o la estrechez de los vasos sanguíneos que van hacia su corazón. Es la forma más común de enfermedad del corazón. Su sangre transporta oxígeno y otros materiales necesarios al corazón. Los depósitos de grasa pueden bloquear parcial o totalmente los vasos sanguíneos que se dirigen hacia su corazón. Un ataque al corazón ocurre cuando se reduce o se corta el suministro de sangre hacia éste.

### ¿Qué medidas puedo tomar para prevenir la enfermedad de arteria coronaria?

Usted puede reducir su riesgo, si mantiene los resultados claves de la diabetes dentro de su objetivo al escoger con cuidado los alimentos, hacer actividad física y tomar medicinas. Bajar de peso también puede ayudarlo a controlar sus resultados claves y a prevenir las enfermedades del corazón. Cada paso que dé será de ayuda. Mientras más cerca estén los resultados de sus objetivos, mayores serán sus probabilidades de evitar las enfermedades del corazón o de eliminar su riesgo de sufrir otro ataque al corazón. Si fuma, busque ayuda para dejar de hacerlo.

#### El resultado clave # 1 es el examen de A-1-C

El A-1-C es el examen de la glucosa (azúcar) en la sangre "con memoria". Este examen le indica el promedio de la glucosa en su sangre en los últimos 2 ó 3 meses. The American Diabetes Association (ADA) recomienda que las personas se propongan un

Objetivo de ADA	Mis resultados	Mi objetivo
Menos de 7%		



Las medicinas junto a los cambios en el estilo de vida pueden ayudarlo a prevenir un ataque al corazón.

objetivo de A-1-C por debajo del 7%. Hable con el equipo de profesionales que cuida su salud sobre el objetivo que sea mejor para usted, y utilice la siguiente tabla.

#### El resultado clave # 2 es para la presión de la sangre

Los resultados para la presión de su sangre le indican la fuerza que ejerce la sangre dentro de sus vasos sanguíneos. Cuando la presión de su sangre está alta, su corazón tiene que trabajar más fuerte de lo que debería. ADA recomienda que mantenga la presión de su sangre por debajo de 130/80 mmHg (lo que sería "130 sobre 80")

Objetivo de ADA	Mis resultados	Mi objetivo
Menos de 130/80 mmHg		

#### El resultado clave # 3 es para el colesterol

Los resultados de su colesterol le indican la cantidad de grasa que hay en su sangre. Algunos tipos de grasa lo ayudan a proteger su corazón. Otros, como el colesterol LDL, pueden tapan sus vasos sanguíneos y provocar una enfermedad del corazón. Los triglicéridos son otra clase de grasa en la sangre que

aumenta su riesgo de este tipo de enfermedades. La siguiente tabla le proporciona los objetivos sugeridos por ADA. Usted también puede registrar a continuación los resultados de su último examen de lípidos (grasas) en la sangre.

Tipo de lípido en la sangre	Mis resultados	Objetivos de ADA
Colesterol LDL		Menos de 100mg/dl
Colesterol HDL		Más de 40 mg/dl
• Para hombres		Más de 50 mg/dl
• Para mujeres		
Triglicéridos		Menos de 150 mg/dl

## ¿Qué puedo hacer para alcanzar los objetivos de mis resultados clave?

La selección inteligente de los alimentos, la actividad física y los medicamentos pueden ayudarlo a alcanzar sus objetivos.

### Seleccione sus alimentos con cuidado

Muchas personas encuentran que los cambios en la forma de alimentarse influyen en sus niveles de colesterol, de glucosa y de presión en su sangre. Abajo encontrará varias estrategias que le servirán para aprender a seleccionar sus alimentos con cuidado. Marque la casilla que corresponde a los pasos que está dispuesto a dar. Para más información sobre la forma en que se hacen estos cambios, hable con el equipo de profesionales que cuida su salud.

- Comeré menos grasa, especialmente la grasa saturada (que se encuentra en las carnes grasosas, piel de aves, mantequilla, leche entera o al 2%, helado, queso, aceite de palma, aceite de coco, grasas trans, aceites hidrogenados, manteca de cerdo y grasas para pastelería)
- Preferiré las carnes magras y los sustitutos de la carne.
- Cambiaré a productos bajos en grasa o sin grasa.
- Comeré al menos 5 porciones de frutas y vegetales todos los días.
- Reduciré la cantidad de alimentos altos en colesterol (como las yemas de huevo, las carnes y las aves altas en grasa y los productos lácteos altos en grasa)
- Seleccionaré los tipos de grasa que pueden ayudar a reducir mi colesterol, como aceite de oliva o aceite de canola. Las nueces también contienen un tipo de grasa saludable.
- Comeré pescado 2 ó 3 veces por semana, prefiriendo los que son altos en grasa protectora del corazón (como atún albacore, arenque, caballa, trucha arco iris, sardinas y salmón)
- Cocinaré usando los métodos para cocinar con poca grasa (como hornear, asar o al vapor, o bien,

usaré utensilios que no se peguen y aceites en aerosol)

- Comeré menos sal y sodio.

## Baje de peso o tome medidas que prevengan el aumento de peso

- Reduciré la cantidad de calorías y grasas.
- Trataré de ser físicamente más activo de lo que soy ahora.

## Manténgase físicamente activo

Antes de comenzar una nueva rutina, debe preguntarle al equipo de profesionales que cuida su salud qué actividades son seguras para usted. Luego, piense cómo puede aumentar la actividad en su rutina. Si apenas está empezando con la actividad física, comience con 5 minutos al día y gradualmente agregue más tiempo. Trataré de hacer aproximadamente un total de 30 minutos de ejercicio aeróbico, como las caminatas enérgicas, el mayor número de días a la semana.

## Tome las medicinas

Las medicinas están a su disposición para ayudarlo a alcanzar los objetivos de sus resultados clave y para reducir su riesgo de un ataque al corazón. Posiblemente deba tomar varias medicinas para mantenerse bajo control. Algunos tipos de medicinas que se utilizan para reducir los niveles de colesterol y la presión de la sangre pueden proteger su corazón. El encargado del cuidado de su salud puede darle información sobre las medicinas que mejor se ajustan a sus necesidades.

La aspirina puede también reducir su riesgo de padecer de enfermedades del corazón. Pregúntele al encargado de su salud si es bueno que tome todos los días una dosis pequeña de aspirina.

## ¿Qué puede ayudarme a dejar de fumar?

Si usted está listo para dejar de fumar, hable con el equipo de profesionales que cuida su salud. Ellos pueden ayudarlo a encontrar diferentes formas para dejar de hacerlo. Unirse a un grupo de apoyo o a un programa para abandonar el hábito de fumar puede ayudar también.

### Historias de la vida real de personas con diabetes

Después del ataque al corazón que sufrí el año pasado, finalmente comencé a tomar en serio mi salud. Antes de esta situación, no le había puesto mucha atención a mi diabetes. Pero ahora, trato de comer correctamente y de hacer ejercicio, además, tomo varias pastillas al día para alcanzar los objetivos de la glucosa, el colesterol y la presión de mi sangre ¡Quiero vivir muchos años más!

Roberto H., 70 años • diabetes tipo 2