

Enfermedades cardíacas y diabetes:

# ¿Cuál es la relación?

Relación entre la diabetes y las enfermedades cardiovasculares, incluidas las definiciones y los factores de riesgo.

Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en hombres y mujeres en los Estados Unidos. La causa más común de las enfermedades cardíacas es la acumulación de colesterol en las arterias que suministran sangre al corazón. El término médico es enfermedad cardiovascular aterosclerótica (atherosclerotic cardiovascular disease, ASCVD) y describe la acumulación de colesterol que causa el estrechamiento de los vasos sanguíneos del corazón.

Los factores de riesgo clave para la enfermedad cardíaca, también llamada enfermedad cardiovascular, incluyen presión arterial alta, alto nivel de colesterol y fumar. Otros factores que contribuyen a la enfermedad cardíaca incluyen la diabetes, la obesidad, los malos hábitos alimenticios, la inactividad física y el consumo excesivo de alcohol.

Las personas con diabetes tienen el doble de probabilidades de tener un paro cardíaco o un accidente cerebrovascular que las personas sin diabetes. Entre las personas con diabetes mayores de 65 años de edad, aproximadamente el 68 % muere por una enfermedad cardíaca y el 15 % muere por un accidente cerebrovascular. La posibilidad de desarrollar una enfermedad cardíaca entre las personas con diabetes no depende de qué tan bien maneje su glucosa en sangre.

## **De modo que, cuando pensamos en la diabetes, ¡en realidad también deberíamos estar pensando en las enfermedades cardíacas!**

Para la mayoría de las personas, las enfermedades cardíacas significan paros cardíacos, dolor en el pecho o accidente cerebrovascular. Sin embargo, a veces las enfermedades cardíacas se esconden entre un grupo de síntomas que están solamente apenas elevados sobre los niveles normales. Las personas que tienen tres de los siguientes, se definen como personas que tienen síndrome metabólico y tienen un riesgo dos veces mayor de desarrollar enfermedades cardíacas:

- Gran talla de cintura: más de 35 pulgadas para las mujeres y 40 pulgadas para los hombres.
- Triglicéridos elevados: mayor a 150 mg/dl en análisis de sangre en ayunas.
- Colesterol HDL "bueno" bajo: menor a 40 mg/dl en análisis de sangre en ayunas.
- Presión arterial alta: mayor a 130/85 mmHg o tomar medicamentos para reducir la presión arterial.
- Nivel de glucosa en sangre elevado: mayor a 100 mg/dl en análisis de sangre en ayunas.

## ¿Hay alguna herramienta que me ayude a estimar mi riesgo de enfermedad cardíaca?

El estimador de riesgo de enfermedad cardiovascular aterosclerótica ASCVD (<http://tools.acc.org/ASCVD-Risk-Estimator/>) es un modo simple de calcular la posibilidad de desarrollar una enfermedad cardíaca, un paro cardíaco o un accidente cerebrovascular en los próximos 10 años.

## ¿De qué forma la diabetes afecta mi colesterol?

Su cuerpo utiliza el glucosa en sangre para la energía y la insulina es la que la lleva a los músculos. Las personas con diabetes no tienen suficiente insulina para trasladar el glucosa en sangre desde el flujo sanguíneo hacia sus células musculares. Debido a que sus músculos siempre necesitan energía, su hígado combina grasa (triglicéridos) con colesterol para utilizar como una fuente de energía alternativa. De modo que, cuando su nivel glucosa en sangre es elevado, sus niveles de triglicéridos y colesterol también tienden a ser elevados. El manejo del colesterol alto se enfoca en el control del glucosa en sangre y la terapia farmacológica con estatinas.

## ¡Cuidado! ¡Iceberg a la vista!

Las enfermedades cardíacas son como un iceberg. Cuando el Titanic navegaba, solo la punta del iceberg asomaba sobre el agua. El capitán no vio todas las puntas del hielo por debajo. Con la diabetes, los factores de riesgo de las enfermedades cardíacas se asoman en diferentes momentos. Para algunas personas la presión arterial alta es el primer signo de peligro; sin embargo, para otros el colesterol alto sugiere una colisión inminente. De modo que, al igual que el capitán explorando el agua, es sumamente importante para personas con diabetes controlar rutinariamente la presencia de factores de riesgo escondidos de las enfermedades cardíacas.

