

Enfermedades cardíacas y diabetes:

# Prevención

El AADE7 Self-Care Behaviors® es una buena forma de desarrollar estrategias para minimizar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

La diabetes aumenta en 2 a 4 veces el riesgo de enfermedades cardíacas (también conocidas como enfermedades cardiovasculares). Los factores de riesgo tradicionales de las enfermedades cardíacas incluyen: antecedentes familiares de muerte temprana a causa de enfermedades cardíacas, presión arterial alta, fumar, colesterol alto, inactividad física, obesidad y malos hábitos alimenticios. Como se puede apreciar en esta lista, hay muchas cosas que las personas con diabetes pueden hacer para retrasar o evitar el comienzo de una enfermedad cardíaca.

El AADE7 Self-Care Behaviors® es una buena forma para que usted y su equipo para el cuidado de la diabetes desarrollen estrategias para minimizar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas:

## ■ Alimentación saludable

- Consumo de sal: menos de 2300 mg por día.
- Dieta mediterránea: hacer hincapié en las frutas y verduras (8 a 10 porciones por día); seleccionar pescado o pollo en lugar de carne roja; reemplazar la mantequilla por aceite de oliva o aceite de colza.

## ■ Actividad física

- 150 minutos repartidos en al menos 3 días por semana.
- Incluir entrenamiento de resistencia dos veces por semana.

## ■ Tomar medicamentos

- Colesterol: estatinas de intensidad moderada o alta, además de una dieta baja en grasas.
- Presión arterial alta: inhibidores de la ECA o ARB.
- Aspirina para las personas mayores de 50 años con factores de riesgo de enfermedades cardíacas.
- Diabetes: un mejor valor de A1C da como resultado un mejor manejo lipídico.

## ■ Control

- Control en el hogar de la presión arterial: compre un dispositivo para medir la presión arterial solo si es necesario; muchos farmacéuticos brindan controles gratuitos de la presión arterial.
- Citas:
  - Examen A1C: cada 6 meses.
  - Colesterol: pruebas de laboratorio al menos cada 6 meses.
  - Presión arterial: se deben alcanzar los objetivos de presión arterial luego de 1 mes de tratamiento.

## ■ Disminución de los riesgos

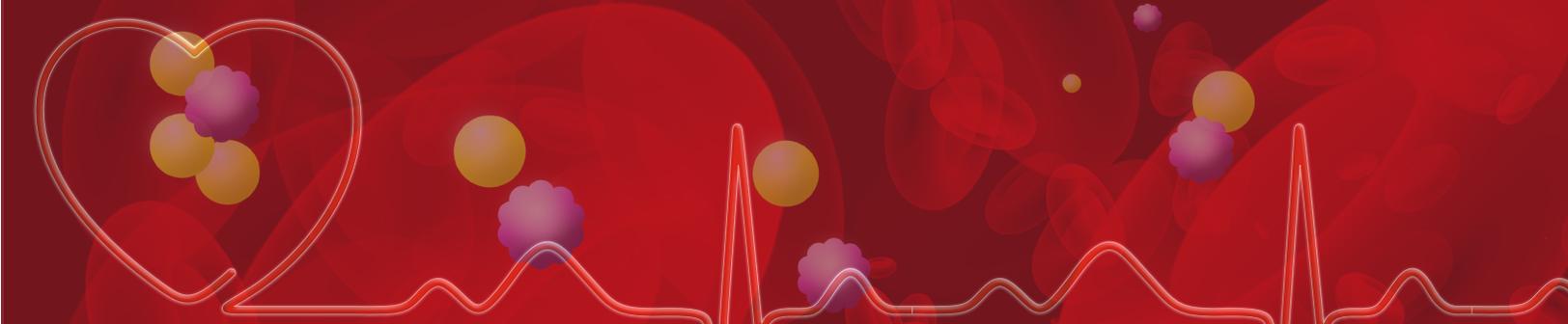
- Uso de tabaco: 1 año después de dejar de fumar, el riesgo de las enfermedades cardíacas disminuye en un 50 %.

## ■ Solución de problemas

- Los síntomas de un paro cardíaco y de bajo nivel de glucosa en sangre son parecidos.

## ■ Afrontamiento saludable

- Consumo de alcohol: no más de una bebida al día en las mujeres; 2 bebidas al día para los hombres.
- El yoga y la meditación disminuyen las enfermedades cardíacas y otros riesgos de salud.



## Alimentación saludable

Se ha probado que la dieta mediterránea reduce el riesgo de las enfermedades cardíacas. Esta dieta hace hincapié en verduras y frutas (8 a 10 porciones por día); reemplaza la mantequilla por aceite de oliva o aceite de colza; y apoya el consumo de pescado o pollo (dos veces por semana) mientras que limita el consumo de carne roja (menos de una vez a la semana). La sal dietética aumenta el volumen de la sangre y empeora la presión arterial. Para ayudar a controlar la presión arterial, trate de saborizar sus alimentos con hierbas y especias, y consumir menos de 2300 mg de sal por día.

## Actividad física

Para mantener la salud cardiovascular, los adultos con diabetes deben hacer ejercicio durante al menos 150 minutos por semana. El objetivo no es convertirse en un atleta olímpico pero sí comprometerse sistemáticamente con una actividad física moderada. El ejercicio se debe repartir en al menos 3 días a la semana con no más de 2 días consecutivos sin realizar ejercicio. Finalmente, su programa de ejercicio debe incluir entrenamiento de resistencia al menos dos veces por semana.

## Tomar medicamentos

Habitualmente a las personas con diabetes se les recetan medicamentos para el colesterol y la presión arterial con el fin de disminuir los riesgos de sufrir enfermedades cardíacas. Estos medicamentos ayudan a llevar un estilo de vida saludable y no son un reemplazo. Habitualmente a las personas con altos niveles de colesterol LDL ("malo") se les recetan estatinas de intensidad moderada o alta, tales como atorvastatina o rosuvastatina. Para la presión arterial elevada, primero se suelen recetar inhibidores de la ECA (tales como el lisinopril) o ARB (tales como el losartán). La aspirina es útil para los adultos con diabetes mayores de 50 años con al menos un factor de riesgo de enfermedades cardíacas. Es importante tomar estos medicamentos todos los días para prevenir paros cardíacos y accidentes cerebrovasculares.

## Control

El nivel alto de colesterol no presenta síntomas, pero las personas que estén realizando una terapia con estatinas deben controlar la aparición de nuevos dolores musculares, especialmente en los muslos y las pantorrillas (no en las articulaciones). El dolor muscular relacionado con la terapia de estatina ocurre durante el ejercicio y desaparece una vez que se detiene la estatina. Las personas que piensen que están experimentando dolor muscular producido por estatinas deben consultar a su equipo para el cuidado de la diabetes. Se deben realizar pruebas de colesterol cada 6 a 12 semanas para las personas que no alcanzaron su meta y al menos dos veces al año para las personas que lograron permanece en su meta de LDL.

Como con el glucosa en sangre, el control rutinario de la presión arterial suele ser útil para que el equipo para el cuidado de la diabetes evalúe la terapia. Debe hablar con su equipo para el cuidado de la diabetes sobre la necesidad de controlar la presión arterial en su hogar para determinar si se debe comprar un manguito de presión arterial de uso doméstico. Para algunas personas, los controles regulares de la presión arterial en la farmacia local son suficientes y ¡son gratis! Las metas de presión arterial deben evaluarse dentro de un mes después de comenzar el tratamiento.

## Disminución de los riesgos

Fumar es el mayor factor de riesgo de enfermedades cardíacas que se puede prevenir. Como la diabetes, fumar duplica el riesgo de sufrir paros cardíacos y de morir. Las personas que dejan de fumar observan los beneficios de inmediato. ¡La presión arterial y la frecuencia cardíaca mejoran en solo 20 minutos! El riesgo de sufrir enfermedades cardíacas se reduce en un 50 % en 1 año. Después de no fumar durante 5 años, su riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular es similar al de un no fumador. El riesgo de enfermedades cardíacas después de 15 años pasa a ser el mismo que el de un no fumador.

## Solución de problemas

Algunas personas confunden los síntomas de un paro cardíaco con los de un bajo nivel de glucosa en sangre.

**CUESTIONARIO:** Una mujer de 58 años de edad con diabetes tipo 2 llega a la farmacia a retirar sus recetas luego de salir de compras para las fiestas. Se queja de sentir náuseas, sentirse débil y sudorosa. ¿Qué debe hacer el farmacéutico?

### RESPUESTA:

1. Controlar el glucosa en sangre
2. Si su nivel de glucosa en sangre es bajo (menor a 70 mg/dl), entonces debe ser tratada con 15 mg de carbohidratos (4 onzas de jugo, 3 a 4 comprimidos de glucosa), esperar 15 minutos y volver a controlar.
3. Si su nivel de glucosa en sangre es alto (mayor a 130 mg/dl), entonces el farmacéutico debe llamar al 911 debido a que ella puede estar teniendo un paro cardíaco.

## Afrontamiento saludable

La incidencia de enfermedades cardíacas es baja para las personas cuyo consumo de alcohol es bajo. Las personas con diabetes no deben consumir más de una bebida al día en las mujeres y 2 bebidas al día en los hombres. El consumo de alcohol más frecuente se relaciona con un mayor índice de presión arterial alta, obesidad y accidentes cerebrovasculares. Se ha demostrado que las formas más saludables de manejo de estrés, como el yoga o la meditación, disminuyen las enfermedades cardíacas y otros problemas de salud.