Prevention Matters

For Appointments and Referrals Call
Office of Women's Health
1-800-793-8090
www.PreventionMatters.org

County of Los Angeles
Public Health

La diabetes y las enfermedades del corazón

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad causada porque hay demasiada glucosa (azúcar) en la sangre. Siempre hay glucosa en la sangre porque el cuerpo necesita glucosa para obtener energía. Un exceso de glucosa causa daño a los vasos sanguíneos del cerebro, los ojos, el corazón y los riñones.

Factores de riesgo para la diabetes:

- Insuficiente actividad física
- Antecedentes familiares de diabetes
- Raza/origen étnico (Las mujeres afroamericanas, latinas y nativas americanas tienen un riesgo mayor para desarrollar diabetes).
- Antecedentes de diabetes durante el embarazo
- Antecedentes de presión sanguínea alta
- Antecedentes de concentraciones altas de triglicéridos o concentraciones bajas de HDL (colesterol bueno)
- Incapacidad para procesar la glucosa normalmente

¿Cómo se diagnostica la diabetes?

Se hace un análisis de sangre para determinar la cantidad de glucosa que hay en la sangre. Se diagnostica que hay diabetes cuando el nivel de glucosa en ayunas es igual o mayor de 126 **o** cuando hay síntomas de mucha sed, necesidad de orinar frecuentemente, pérdida de peso y una concentración de glucosa aleatoria igual o mayor de 200. Una concentración de glucosa en ayunas entre 100 y 125 se conoce como "prediabetes", y a menudo indica que hay un mayor riesgo para desarrollar esta enfermedad.

La diabetes y las enfermedades del corazón:

Las enfermedades del corazón son la principal causa de muerte para las personas con diabetes. La mayoría de las personas que tienen diabetes tienen otros problemas de salud, como presión sanguínea y colesterol altos, los cuales también aumentan el riesgo para las enfermedades del corazón. Usted puede reducir su riesgo para las enfermedades del corazón controlando muy de cerca su diabetes, su presión sanguínea y su colesterol.

Las maneras para controlar la prediabetes y la diabetes pueden incluir:

- Comer saludablemente y perder peso
- Hacer actividad física regularmente
- Hacerse pruebas de glucosa en la sangre regularmente
- Tomar píldoras por vía oral, insulina o ambas

Es importante hacer cambios positivos en el estilo de vida y tomar los medicamentos. Las personas que tienen diabetes deben cuidar bien de sí mismas y evitar que sus concentraciones de glucosa en la sangre bajen o suban demasiado. Si tiene diabetes, consulte a un proveedor de salud, quien le ayudará a aprender a manejar su diabetes.

¡Esté activa, coma saludablemente, deje de fumar, hágase sus exámenes!

Este recurso fue desarrollado con fines educativos por la Oficina de Salud de la Mujer del Departamento de Servicios de Salud del Condado de Los Angeles. No sustituye las instrucciones de su proveedor de la salud. Hable con su médico sobre los riesgos y los beneficios de los tratamientos.