

# DIABETES Y ENFERMEDAD VASCULAR

TU SALUD VASCULAR

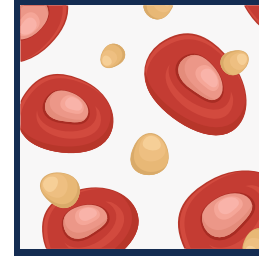
La diabetes mellitus es una enfermedad que afecta la capacidad del cuerpo de absorber la glucosa, que es una forma de azúcar y una fuente importante de energía. Hay dos tipos de diabetes, la Tipo 1 (conocida antes como diabetes juvenil) y la Tipo 2 (llamada antes diabetes de adultos).

Los dos tipos causan niveles altos de glucosa en el torrente sanguíneo. El nivel alto de azúcar en la sangre causa muchos de los efectos a largo plazo de la diabetes. Demasiada azúcar en la sangre daña los revestimientos de arterias de todos los tamaños, y eso puede causar aterosclerosis, haciendo que las arterias se debiliten y/o se obstruyan con placa.

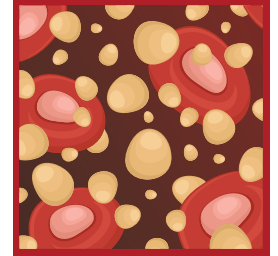
## La aterosclerosis en **PACIENTES DIABÉTICOS** puede causar:

- **Daño en el riñón.** Los riñones tienen pequeños vasos sanguíneos que eliminan desechos de la sangre, pero la diabetes bloquea estos pequeños vasos sanguíneos. A medida que avanza la enfermedad, los riñones dejan de funcionar y eventualmente fallan.
- **Retinopatía.** Un nivel alto de azúcar en la sangre puede causar que los pequeños vasos sanguíneos en los ojos se bloqueen. Cuando tu ojo trata de hacer crecer nuevos vasos sanguíneos, estos crecen de manera anormal, lo que puede llevar a la ceguera.
- **Enfermedad arterial periférica.** El daño de la glucosa a las arterias que suministran oxígeno y nutrientes a las piernas y los pies puede provocar dolor en las piernas, úlceras en los pies que no curan, dolor crónico por mala circulación y, en algunos casos, amputación.
- **Neuropatía.** En esta condición, el paciente pierde sensibilidad en los pies y dedos de los pies. Un flujo sanguíneo reducido causado por arterias obstruidas puede dañar los nervios en las extremidades.

## GLUCOSA EN LA SANGRE

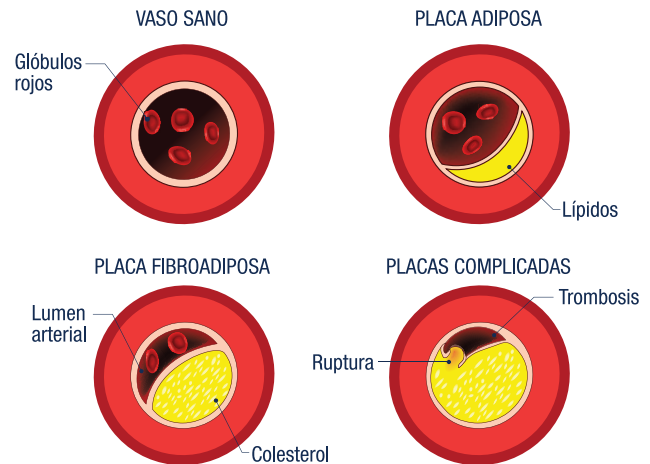


NIVEL NORMAL



DIABETES

## ATEROESCLEROSIS



## Si tú o alguien en tu familia tiene **DIABETES**, ten en cuenta que:

- Los pacientes con diabetes son más propensos a contraer una enfermedad vascular.
- Los pacientes con diabetes y enfermedad vascular tienen riesgos de amputación, ceguera, insuficiencia renal y otras discapacidades graves.

# DIABETES Y ENFERMEDAD VASCULAR

TU SALUD VASCULAR

## Tratamiento de la **DIABETES** – Conoce tu A1c

Debido a estos efectos, es muy importante tratar agresivamente ambos tipos de diabetes para reducir el daño a largo plazo. El objetivo principal de este tratamiento es mantener cuidadosamente el nivel de glucosa en la sangre. El HbA1c es un examen que estima el nivel promedio de glucosa en un período de tres meses. Se sabe que mantener un HbA1c de menos de un 7% reduce el riesgo de amputación, ataques al corazón, derrame cerebral y el comienzo de una enfermedad arterial periférica.



Evitar alimentos y aperitivos con un alto contenido de azúcar (que pueden incluir alimentos aparentemente inofensivos como el pan blanco y la pasta) puede ayudarte a mantener un control saludable de la glucosa. Además, hacer ejercicio te ayuda a quemar energía y mejora la capacidad de tu cuerpo para mantener la glucosa en un nivel saludable.

A la larga, a menudo se requiere de medicación para controlarla. Para la diabetes de tipo 2, se sabe que usar un medicamento sensible a la insulina (por lo general un agente oral) disminuye dramáticamente las complicaciones cardiovasculares en comparación con el uso exclusivo de la insulina. Una consulta con un especialista en diabetes puede ayudarte a controlar mejor tu diabetes. En tu hogar, existen nuevas formas de controlar tu glucosa, como aplicaciones móviles, y tener esta información y valoraciones pueden ayudarte a administrar mejor tu A1c.

## Cuidado preventivo

El cuidado preventivo es muy importante para controlar las complicaciones en los diabéticos de por vida. La diabetes hace más probable que sufras de ataques al corazón, derrames cerebrales, insuficiencia renal y enfermedad arterial periférica. Identificar las señales y síntomas de estas complicaciones puede ayudarte cuando busques ayuda antes de que algo trágico ocurra. Sin embargo, la diabetes también puede afectar reacciones comunes de los nervios a enfermedades como el dolor en la enfermedad arterial periférica. Esta pérdida de sensibilidad crea un mayor riesgo de úlceras por presión en los pies. Los pacientes con diabetes deben hacerse inspecciones rutinarias en los pies para identificar cualquier corte en la piel y avisar a su médico de inmediato si existen.

A menudo, cuidarse las uñas puede ser complicado en los pacientes diabéticos. Si te han dicho que tienes neuropatía periférica, pide que te recomienden a un podólogo para que te ayude con el cuidado de las uñas y así evitarás la posibilidad de heridas peligrosas al cuidar de las uñas. Si tienes heridas en tus pies que no se curan en un tiempo razonable, o que parecen estar haciéndose más grandes, pídele a tu médico que te recomiende a un cirujano vascular.

**¿Buscas un especialista vascular?**  
Visita: [vascular.org/find-specialist](https://vascular.org/find-specialist)