

¿Cuál es su riesgo de enfermedad del corazón?

Este puede ser aumentado significativamente si usted tiene alguno de los siguientes:

Diabetes
Niveles Anormales de Lípidos
Presión Alta
Fumar
Peso Excesivo
Inactividad Física
Hábitos de Nutrición Deficientes

La buena noticia es que usted puede disminuir significativamente su riesgo de enfermedad del corazón con una intervención y prevención temprana.

Las personas con Diabetes Tipo 2 son especialmente propensas a contraer enfermedades de los vasos sanguíneos grandes, incluyendo enfermedades del corazón, embolia cerebral, y enfermedad del sistema vascular periferal. Algunos datos sorprendentes:

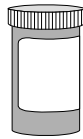
La mitad de las personas con diabetes tipo 2 tiene una significativa enfermedad del corazón el día que ellos son diagnosticados con diabetes.

En las personas con diabetes, 3 de cada 4 hospitalizaciones son causadas por enfermedades de los vasos sanguíneos grandes.

80% de las personas con diabetes tipo 2 se morirán con este tipo de enfermedad.

RECOMENDACIONES

Controle su glucosa
Meta: 70 - 140



Aumente su actividad
Meta: Mínimo de 30 minutos
3 - 4 veces por semana



Mejore sus lípidos
Metas:

Triglicéridos < 140
LDL Colesterol "malo" < 100
HDL Colesterol "bueno"
>35 (hombres) >45 (mujeres)



Pierda peso
Meta: < 120% de su peso ideal



Pare de Fumar
Meta: Cesación completa



Mejore su dieta
Meta: Disminuya la grasa, grasas saturadas, y colesterol
Aumente las fibras (granos enteros) frutas frescas y vegetales

Controle la presión sanguínea
Meta: < = 140 / 90 mmHg



Compiled by: Andi Ridgway, MS, RD, LD, CDE
Diabetes Control Program
Arkansas Department of Health

