

Control de la diabetes y de las enfermedades del corazón: Cómo abordar dos problemas al mismo tiempo

valores sanguíneos clave



Valores clave para el control de la diabetes y de los problemas cardiovasculares

¿Cómo puede saber si su diabetes está bien controlada?

Para averiguar si su diabetes está bien controlada, es decir, si sus niveles de azúcar en sangre están dentro de los límites deseados, su médico se fijará en dos valores:

- **Glucemia en ayunas** (niveles de azúcar en la sangre antes del desayuno).
Los valores adecuados deben ser < 125 mg/dL.
- **Hemoglobina glucosilada o % HbA_{1c}**: Esta es una proteína que refleja los valores de azúcar que han existido en la sangre durante largos períodos de tiempo (2-3 meses).
Los valores indicativos de un control adecuado son: HbA_{1c} < 6,5%.

¿Por qué es importante controlar bien el nivel de azúcar en sangre?

El control diario de la diabetes contribuirá a poder establecer medidas que ayuden para que el nivel de glucosa en la sangre se mantenga dentro de los límites deseados y ayudará a prevenir otros problemas de salud que la enfermedad puede causar con el paso de los años.

El buen control tanto de la diabetes como de la hipertensión arterial y el colesterol puede ayudar a prevenir:

- Daños en la retina que pueden conducir en ocasiones a la ceguera.
- Daños en las células y vasos sanguíneos de los riñones que pueden producir en algunos casos mal funcionamiento del riñón.
- Daño en los grandes vasos sanguíneos que pueden derivar en infartos cardíacos y trombosis cerebral.
- Afectación de la circulación en las piernas y de los nervios que pueden llegar a causar lesiones en los pies.

¿Cómo puede saber si sus niveles de colesterol son adecuados?

El colesterol es una sustancia grasa (lípidos) que nuestro organismo necesita y que circula normalmente por la sangre. Sin embargo, el exceso de colesterol puede provocar que se acumule en las paredes de los vasos sanguíneos y provocar problemas de corazón y cerebrales.

Las grasas o lípidos que circulan por la sangre y que su médico controlará periódicamente son:

	Diabéticos (riesgo cardiovascular alto)	Diabéticos + problemas cardiovasculares (riesgo cardiovascular muy alto)
Colesterol LDL "colesterol malo" **	< 100 mg/dL	< 70 mg/dL
Colesterol HDL "colesterol bueno" **	> 40 mg/dL (hombre) > 45 mg/dL (mujer)	> 40 mg/dL (hombre) > 45 mg/dL (mujer)
Triglicéridos*	< 150 mg/dL	< 150 mg/dL
Colesterol total *	< 190 mg/dL	**

*Niveles recomendados de lípidos en la sangre de acuerdo al riesgo cardiovascular. ** La recomendación para los pacientes diabéticos con problemas cardiovasculares no especifica una cifra concreta sino que solo indica que los valores deben ser aún menores que para los pacientes diabéticos.

¿Por qué es importante controlar bien el colesterol?

Mantener los niveles de colesterol dentro de los límites adecuados puede ayudar a evitar:

- Un aumento del riesgo de enfermedad cardíaca.
- La acumulación de colesterol en las paredes de los vasos sanguíneos (aterosclerosis).
- Estrechamiento gradual de los vasos sanguíneos por el depósito de colesterol en las paredes que podría causar:
 - Ataque cardíaco (infarto de miocardio). Si se obstruyen los vasos sanguíneos del corazón.
 - Derrame cerebral. Si se obstruyen los vasos que llevan sangre al cerebro.

Tratamiento

Dependiendo de sus características personales, antecedentes y control de la enfermedad su médico establecerá un tratamiento individualizado para el control de la diabetes y los factores de riesgo cardiovascular. Consúltelo cómo llegar a los niveles recomendados.

Este tratamiento podrá ser:

Tratamiento farmacológico

Dependiendo de su control de la diabetes y de los resultados analíticos y valores cardiovasculares, su médico valorará qué medicamentos debe tomar y como debe tomarlos.

Tratamiento no farmacológico

El control de la diabetes y de los problemas cardiovasculares puede mejorarse llevando un vida sana en la que se deben seguir las siguientes recomendaciones:

ALIMENTACIÓN

La alimentación es un componente esencial en el tratamiento de la diabetes y de ésta depende en gran medida el éxito para alcanzar los objetivos de control metabólico deseados.

Procure que su dieta incluya:

- Fibra procedente de frutas y verduras.
- Fruta y verduras 2-3 veces al día.
- Pescado: Al menos dos veces por semana.
- Alcohol: Consumo limitado (un máximo de dos vasos de vino al día para los hombres y uno para las mujeres).



EJERCICIO

Es un pilar fundamental en la prevención de las complicaciones de la diabetes y las enfermedades del corazón.

- Se recomienda entre 2,5 y 5 horas de ejercicio moderado (caminar rápidamente) a la semana.



TABACO

Evitar el consumo de tabaco ya que está directamente relacionado con la aparición de problemas cardiovasculares.

Si usted fuma, su médico puede ayudarle a dejarlo.

