

RECUERDE QUE...

El riesgo de enfermedad cardiovascular es más elevado en personas con diabetes que en la población general.



La mayoría de factores de riesgo son modificables mediante cambios en el estilo de vida y fármacos (en caso necesario).

La información contenida en estos folletos es complementaria a las recomendaciones impartidas por los profesionales sanitarios, en ningún caso sustituye a éstas.

267.63-05/06



SOCIEDAD ESPAÑOLA DE DIABETES

GRUPO DE ESTUDIO SOBRE EDUCACIÓN TERAPÉUTICA



DIABETES

Estilo de vida y enfermedad cardiovascular



Sistema
GLUCOCARD™ G



De venta exclusiva en farmacia

Distribuido por:



www.diabetesmenarini.com

Tel. Atención al cliente 902 301 334

Tel. 93 507 10 00

CFSP0611CAT



Las enfermedades cardiovasculares (infarto de miocardio, embolias cerebrales...) constituyen uno de los problemas sociales de salud más importantes, porque generan elevados costes en vidas humanas y en recursos económicos. Su frecuencia ha ido aumentando en las últimas décadas y no parece decrecer. Esto es debido al aumento de la longevidad y la mejora en el pronóstico de otras enfermedades; también contribuyen la alimentación rica en grasas saturadas y azúcares, la inactividad física, el tabaquismo, el estrés, el exceso de peso, la hipertensión arterial y la concentración elevada de colesterol en sangre.



RECOMENDACIONES

La alimentación debe ser:

- **Suficiente**, para mantener un peso adecuado.
- **Equilibrada**, en la proporción apropiada de cada grupo de alimentos.
- **Variada**, de modo que contenga suficientes verduras, frutas, cereales y legumbres; carne, pescado y huevos con moderación, lácteos (con reducción en el contenido graso) y aceites vegetales.
- **Ordenada**, en cantidades, número de

ingestas (idealmente tres principales y 2-3 pequeños suplementos) y horarios.

- **Con moderación en el alcohol** (1-2 vasos de vino en adultos, si no existen contraindicaciones).

En resumen, la idea es "comer de todo sin abusar de nada".

La actividad física debe ser adaptada a la edad, capacidad, gustos y posibilidades de cada persona. Está demostrado el efecto beneficioso de caminar 30-45 minutos diarios. En cambio, el ejercicio extenuante puede ser peligroso, especialmente en personas no entrenadas y sin una evaluación cardiaca previa.

El hábito de fumar es el principal factor de riesgo evitable. Dejar de fumar no es fácil porque la adicción que provoca la nicotina suele ser muy potente aunque existen recursos cada vez más eficaces para conseguirlo como los sustitutos de nicotina (chicles, parches...), fármacos y psicoterapia de apoyo.

El nivel de stress de la sociedad moderna es muy elevado y su



influencia sobre las enfermedades cardiovasculares está comprobada. El deporte, algunas aficiones, técnicas de relajación, apoyo social, etc., pueden ayudar a disminuirlo.



El exceso de peso conlleva riesgos, especialmente por su asociación a hipertensión y a alteraciones metabólicas como la diabetes y la dislipemia, de modo que conseguir un peso razonable debe ser un objetivo prioritario de salud.

Las dislipemias (alteraciones de las grasas de la sangre) son corregibles mediante una alimentación adecuada y también con fármacos.

La hipertensión arterial es un factor de riesgo importante que puede tratarse con éxito con la restricción de sal y determinados medicamentos.

La diabetes es indiscutiblemente otro factor de riesgo que empeora el pronóstico cardiovascular, especialmente cuando su control es inadecuado. Por este motivo las personas que la padecen deben ser especialmente sensibles a la corrección de los demás factores.