

ENFERMEDAD CARDIOVASCULAR

Las mujeres con diabetes tipo 1 o 2 tienen un riesgo mucho mayor de sufrir enfermedades cardiovasculares. La enfermedad cardiovascular se desarrolla cuando una sustancia llamada placa se acumula en las paredes de las arterias. La acumulación de placa obstruye parcialmente las arterias y dificulta el flujo sanguíneo a través de ellas.

La placa también facilita la formación de coágulos que pueden detener completamente el flujo sanguíneo.

Algunos ejemplos de enfermedades cardiovasculares incluyen:

- **Ataque cardíaco:** coágulo que detiene el flujo sanguíneo a una parte del corazón
- **Angina:** arterias parcialmente obstruidas que producen dolor en el pecho al realizar un esfuerzo físico; se soluciona con descanso.
- **Antecedente de cirugía de baipás coronario** para desviar el flujo sanguíneo de las arterias coronarias obstruidas
- **Accidente cerebrovascular:** coágulo que detiene el flujo sanguíneo en una parte del cerebro
- **Accidente cerebrovascular pequeño o Accidente isquémico transitorio:** coágulo que detiene el flujo sanguíneo en una parte del cerebro
- **Aneurisma:** arteria parcialmente obstruida con riesgo de ruptura y sangrado
- **Enfermedad arterial periférica:** Obstrucción de las arterias de una pierna que puede causar dolor

Los Hábitos Saludables Nos Protegen Contra las Enfermedades Cardíacas

- **Realice actividad física:** camine con paso acelerado o realice otras actividades físicas durante al menos 30 minutos diarios.
- **Siga una dieta equilibrada** y aumente el consumo de verduras.
- **Deje de fumar** ¡Usted puede! Obtenga ayuda comunicándose al 1-800-QUIT-NOW o ingrese en www.smokefree.gov.
- **Perder entre 2 y 4,5 kg de peso corporal** y mantener ese peso las ayuda a mejorar la presión arterial y la glucosa en la sangre.

Aspectos Basicos sobre la salud Cardiovascular (ABC)

	Prevención SIN antecedentes de enfermedades cardiovasculares	Tratamiento ANTECEDENTES de enfermedades cardiovasculares
Aspirina ¿Es adecuada para mí?	Depende de otros factores de riesgo. Pregúntele a su médico si la aspirina es un tratamiento preventivo adecuado.	Una aspirina de 81 mg al día es la dosis típica recomendada. Consulte a su médico si usted no toma aspirina.
Presión sanguínea ¿Cuál es mi objetivo?	Menos de 140/90 mm Hg*	Menos de 140/90 mm Hg*
Colesterol ¿Qué sucede con las estatinas†?	Se recomiendan para mujeres con diabetes mayores de años.	Se recomiendan para todas las mujeres con antecedentes de enfermedades cardiovasculares.

* Algunas pautas recomiendan niveles de presión arterial menores de 150/90 mm Hg para adultos mayores de 60 años.

† Las estatinas incluyen simvastatina, atorvastatina, pravastatina, cerivastatina y otros.