



## Reunión 6

## Diabetes y un corazón sano

**¡Bienvenido!**

**¡El equilibrio de glucosa marca la diferencia!**



**¡La medicina ayuda con el equilibrio de la glucosa!**



¡Bienvenido a la lección de Diabetes y un Corazón Sano! ¡Es bueno verte de nuevo! Antes de visitar a los tíos Luis y Carlos, tomemos unos minutos para repasar las últimas cinco reuniones. En la reunión 1, El equilibrio de la glucosa hace la diferencia para obtener y mantener su glucosa en equilibrio, es importante:

- ✓ Conozca sus números de glucosa,
  - ✓ Saber qué los hace subir y bajar,
  - ✓ Chequear la glucosa a menudo, con un objetivo de 80 a 130 antes de comer, e inferior a 180 dos horas después de comer, y
  - ✓ Obtenga A1C inferior a 7.
- 
- ✓ En la reunión 2, Medicina y Equilibrio de Glucosa, dijimos:
    - 
    - ✓ Los medicamentos para la diabetes son una parte importante de un plan de tratamiento de la diabetes, y
    - ✓ Los medicamentos para la diabetes funcionan junto con una alimentación saludable y la actividad física para reducir el azúcar en la sangre.

## Reunión 6



## Diabetes y un corazón sano



En la reunión 3, Balance de Alimentos y Glucosa, dijimos:

- ✓ Desarrolle una rutina para comer sus comidas y refrigerios aproximadamente a la misma hora todos los días.
- ✓ Coma una variedad de alimentos ricos en fibra y bajos en grasa, calorías y azúcar, como pan integral, arroz integral y verduras.
- ✓ Evite los alimentos ricos en grasa o aceite, como los alimentos fritos, el tocino, las salchichas, la mayonesa y los quesos.
- ✓ ¡ Lea las etiquetas de los alimentos para encontrar los mejores alimentos para el equilibrio de glucosa!



En la reunión 4, Planifique las comidas para el equilibrio de la glucosa, dijimos:

- ✓ Los tres principales planes alimentarios para el equilibrio de la glucosa son:
  - 1) El plan de comidas de intercambio
  - 2) El Plan de Índice Glucémico
  - 3) El plan de conteo de carbohidratos
- ✓ El plan de contar carbohidratos puede ser el más fácil de hacer porque puede leer las etiquetas de los alimentos para controlar la cantidad de carbohidratos que consume.
- ✓ Es importante controlar su nivel de azúcar en la sangre para ver cómo los diferentes alimentos afectan el equilibrio de glucosa.

## Reunión 6



## Diabetes y un corazón sano



**¡La actividad física reduce el azúcar en la sangre!**

En reunión 5, **Muévete más, siéntate menos** dijimos que la actividad física saludable significa:

- ❖ Lo haces al menos 10 minutos al día a la vez
- ❖ Lo haces al menos 3-4 veces por semana
- ❖ Tu corazón late más rápido y sudas un poco
- ❖ Debería ser bastante fácil hablar con alguien mientras está activo, y
- ❖ ¡Es DIVERTIDO!
- ❖ Planee comenzar a estar activo 10 minutos por vez si no ha estado activo en mucho tiempo. Es mejor si puede hacerlo por 30 minutos; luego 60 minutos, la mayoría de los días de la semana.

Sabemos que mantenerse en equilibrio es un trabajo duro, pero piense en esto: está trabajando para equilibrar su glucosa para que pueda disfrutar de una vida larga y saludable y pasar tiempo con sus amigos y familiares.

Es principios de julio y todos en el barrio están ocupados preparándose para un gran fin de semana. Carlos y su perro Skip están ayudando al tío Luis a ponerse en forma para la Fun Run del Cuatro de Julio para recaudar dinero para la Asociación Americana de Diabetes.



"Tío, tu tiempo es de 75 minutos", dijo Carlos mientras miraba el cronómetro. "¡Vaya! Necesito trabajar en mi tiempo si espero llegar a cualquier parte, ¿no?", respondió tío, mientras se reía y comenzaba a estirar las piernas. "¿Por qué estás trabajando tan duro?", preguntó Carlos. "Va a ser difícil vencer a todos los demás, especialmente al Sr. García". "Sabes, Carlos, no estoy en la carrera para vencer a los demás. Soy un anciano y yo

no puedo correr tan rápido como los demás. Solo quiero hacer lo mejor para mi gente y para mí", dijo el tío Luis.

"Vamos a buscar un poco de agua y nos sentamos debajo de ese árbol de allá. Te diré por qué es tan importante para mí", dijo tío. "Vamos Skip. Probablemente tengas sed también", dijo Carlos y le indicó a su perro. Después de beber su agua y sentarse, tío le dijo a Carlos por qué la carrera era tan importante para él.



"Debido a que tengo diabetes, realmente trato de cuidarme para poder estar vivo por mucho tiempo", dijo tío. "Sé que lo haces, tío. Te veo revisando tu nivel de azúcar en la sangre y tomando tu medicamento todos los días", dijo Carlos.



"Bueno, también quiero mantener mi corazón sano. Estar activo y comer alimentos saludables ayuda a mantener mi presión arterial y colesterol en equilibrio. Como líder de la comunidad, también quiero poder participar en la carrera para poder ser un modelo a seguir para otros en la comunidad.

He escuchado a demasiadas personas decirme lo difícil que es cuidarse a sí mismos, o que simplemente dejan que el médico se encargue de sus problemas de salud por ellos. Eso no debería ser.

Tenemos el don de la sabiduría que nos han transmitido nuestros antepasados y no podemos perderlo. También es importante que no dejemos que la diabetes nos deprima. Necesitamos ser un pueblo fuerte", dijo tío con voz fuerte. "Esto es lo que quiero para mi gente y es lo que quiero para ti y para mí".



"Bueno, supongo que es mejor que volvamos a practicar", dijo Carlos.

Llegó el fin de semana y tío, Carlos y Skip participaron en la divertida carrera. La gente de toda la comunidad vino y caminó o corrió. Fue un gran día. El Sr. García entró primero. Tío bajó su tiempo a 60 minutos y sabía que había hecho todo lo posible y estaba orgulloso de ello. También estaba orgulloso de que su gente también estuviera tratando de estar más saludable.

## Reunión 6



## Diabetes y un corazón sano

### Cuida tu corazón



Como escuchamos del tío Luis, hay muchas cosas que podemos hacer para mantener nuestros corazones sanos. Es importante hacer estas cosas porque la enfermedad cardíaca es más común en personas con diabetes. Las personas con diabetes necesitan cuidar especialmente sus corazones para que puedan disfrutar de una vida larga y saludable.

La buena noticia es que puede mantener el corazón sano:

1. Manteniendo su glucosa en equilibrio,
2. Comiendo alimentos bajos en grasa y saludables y más frutas y verduras,
3. Haciendo ejercicio la mayoría de los días al menos por 20 minutos o más, y
4. Si es necesario, tomar medicamentos para mantener su presión arterial y glucosa en equilibrio.

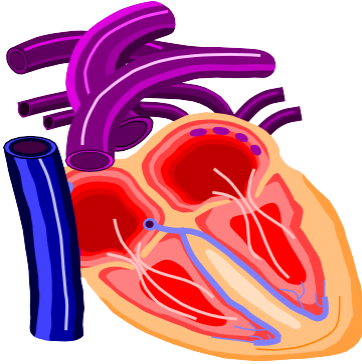
Es importante hablar con su proveedor de salud sobre cómo puede mantener su corazón y vasos sanguíneos sanos. Aprenda todo lo que pueda sobre tu corazón.



## Reunión 6

## Diabetes y un corazón sano.

### ¡Acción del Corazón!



### Endurecimiento de las arterias (aterosclerosis)

Hablemos de cómo funciona el corazón.

El corazón bombea sangre a todas las partes del cuerpo y necesita tener todas las arterias y vasos sanguíneos sanos y desbloqueados para transportar suficiente sangre.

Mantener su glucosa en equilibrio (glucosa en sangre en ayunas 80-130, e inferior a 180 una o dos horas después de una comida) ayuda a mantener su corazón, arterias y vasos sanguíneos sanos.

Si la glucosa es alta, puede hacer que las paredes de las arterias se vuelvan ásperas. Esto permite que la grasa (placa) se acumule en las paredes de las arterias. Esto se llama endurecimiento de las arterias o aterosclerosis. Cuando la grasa se acumula en las paredes de las arterias, las arterias se estrechan y se bloquean parcialmente. Esto hace que la sangre no fluya bien a esa parte del corazón.

El músculo cardíaco no puede obtener suficiente oxígeno y se daña. Con el tiempo, puede bloquearse por completo y causar un ataque al corazón. Por lo tanto, mantener su glucosa en equilibrio es una forma de tener un corazón sano y prevenir la enfermedad cardíaca.

## Reunión 6



## Diabetes y un corazón sano

**¡El control de la presión arterial marca la diferencia!**

### Hipertensión



Mantener su presión arterial en equilibrio es otra forma de tener un corazón sano y prevenir enfermedades del corazón.

La presión arterial alta significa que la sangre está presionando demasiado fuerte contra las paredes de las arterias, desgastando el revestimiento de las arterias y dejando que la grasa (placa) se acumule en ellas.

La hipertensión es el término médico para la presión arterial alta. La presión arterial alta no tiene signos ni síntomas. Una persona puede tener presión arterial alta y ni siquiera saberlo. Las personas con diabetes tienen hasta tres veces más probabilidades de tener presión arterial alta que las personas sin diabetes.

La presión arterial alta no es buena para el corazón, los riñones o los ojos. La presión arterial alta puede causar un derrame cerebral, un ataque cardíaco, insuficiencia renal e incluso la muerte.

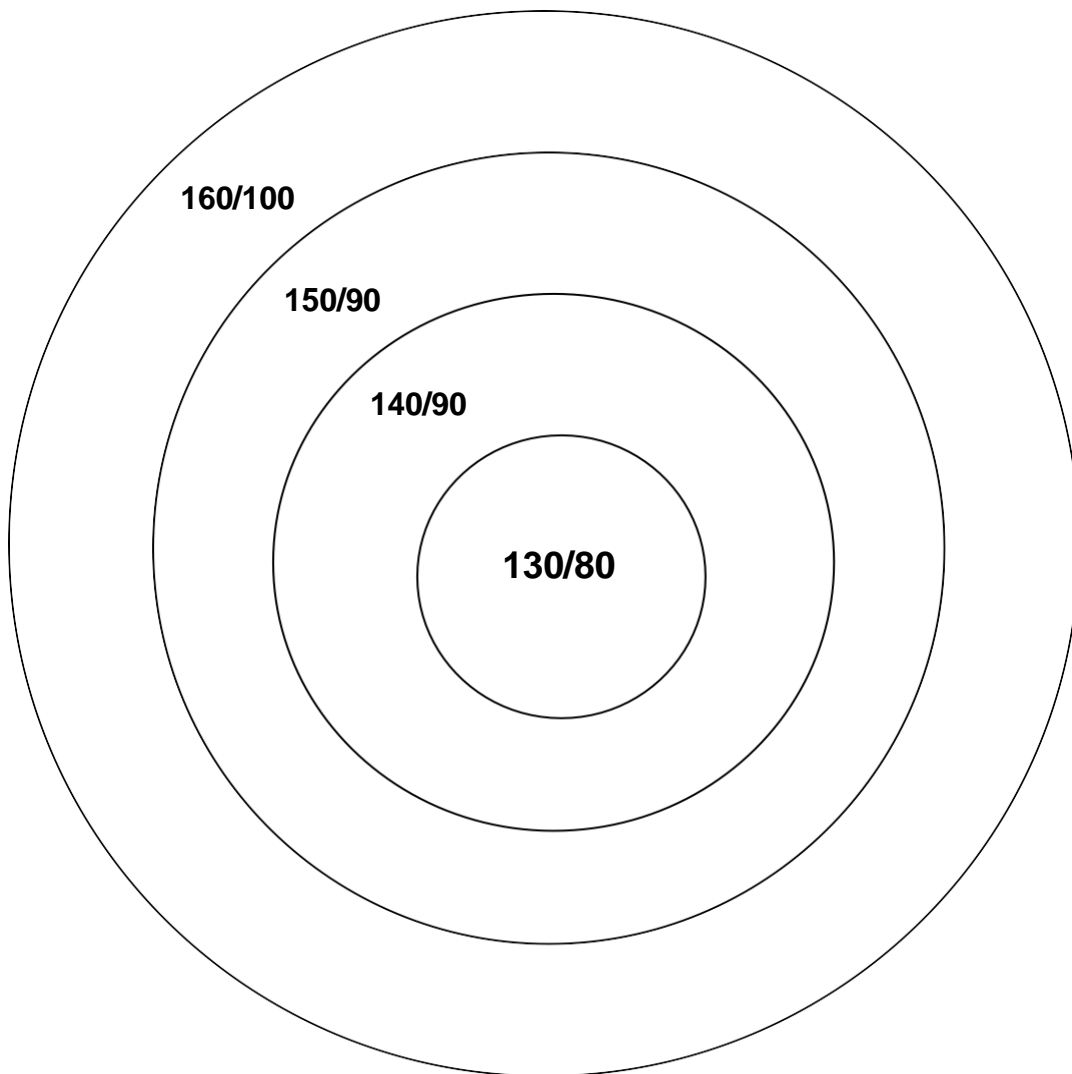
La buena noticia es que la presión arterial alta se puede controlar. Hay dos números para la presión arterial:

- La sistólica (número superior) mide la presión cuando el corazón late y empuja la sangre hacia los vasos sanguíneos.
- La diastólica (número inferior) mide la presión cuando el corazón descansa entre latidos.

# Objetivo de presión arterial

**Coloriemos el objetivo de presión arterial:**

1. Coloree el círculo central de verde para que el número apunte a 130/80.
2. Coloree el círculo 140/90 de amarillo.
3. Coloree el círculo 150/90 de azul.
4. Coloree el círculo 160/100 de rojo.

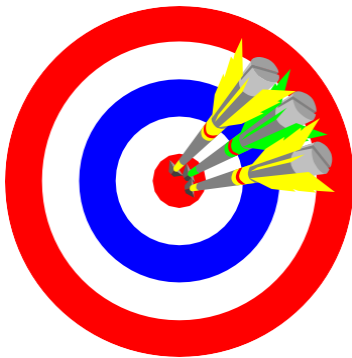


## Reunión 6



## Diabetes y un corazón sano

### ¿Cuál es su presión arterial?



### Medicina para la presión arterial alta

¿Sabe cuál es su número de presión arterial?

Si sabe cuál es su número de presión arterial, escriba el número en el objetivo de presión arterial. ¿Está cerca del ojo del centro en 130/80? Es importante que le revisen la presión arterial en cada visita a la clínica, o al menos cada tres meses.

Los medicamentos para la presión arterial pueden ayudar a equilibrar la presión arterial para que pueda alcanzar el centro del objetivo, a menudo se llaman antihipertensivo. Los medicamentos para la presión arterial ayudan a relajar los vasos sanguíneos. Esto ayuda al corazón a bombear sangre a través de los vasos sanguíneos más fácilmente.

También es importante que usted:

- Sepa cómo y cuándo tomar sus medicamentos
- Tómelos a la misma hora todos los días (use una caja de píldoras para ayudarlo a recordar),
- Informe a su proveedor de salud sobre cualquier efecto secundario de inmediato, como sentirse cansado, mareado, con náuseas, tener una erupción u otros síntomas.
- Siempre hable con su proveedor, farmacéutico, o educador en diabetes si tiene alguna pregunta, y
- Tome todos sus medicamentos según las indicaciones de su proveedor de salud o farmacéutico. No deje de tomar el medicamento a menos que su proveedor de salud o farmacéutico se lo indique.

Esta tabla muestra muchos tipos de medicamentos para la presión.

### Medicamentos para la presión arterial

| Tipo de medicamento   | Nombre genérico | Nombre de la marca                                 | Posibles efectos secundarios  |
|---|-----------------|--|---|
| Inhibidores de la ECA (enzima convertidora de angiotensión) | benazepril      | Lotensina  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tos</li> <li>- Aumento de potasio</li> <li>- No use sustitutos de potasio o sal sin antes preguntarle a su médico</li> </ul>   |
|   | captopril       | Capoten  |   |
|   | enalapril       | Vasotec  |   |
|   | fosinopril      | Monopril   |   |
|   | lisinopril      | Prinivil, Zestril                                  |   |
|   | moexipril       | Univasc  |   |
|   | perindopril     | Aceón  |   |
|   | quinapril       | Accupril   |   |
| Bloqueadores de los receptores de angiotensina II           | trandolapril    | Mavik  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puede causar mareos y malestar estomacal</li> <li>- No use sustitutos de potasio o sal sin antes preguntarle a su médico</li> </ul>  |
|   | candesartán     | Atacand  |   |
|   | eprosartán      | Teveten  |   |
|   | irbesartán      | Avapro   |   |
|   | losartán        | Cozaar   |   |
|   | olmesartón      | Benicor  |   |
|   | telmisartán     | Micardis   |   |
|   | valsartán       | Diovan   |   |
| Bloqueador de los canales de calcio                         | amlodipino      | Norvasc  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Estreñimiento, mareos, malestar estomacal y enrojecimiento</li> <li>- Llame al médico por dificultad para respirar, latidos cardíacos inusuales o hinchazón en los pies o las manos</li> </ul> |
|   | diltiazem       | Cardizem LA<br>Cardizem CD<br>Dilacor XR<br>Tiazac |   |
|   | felodipina      | Plendil  |   |
|   | isradipina      | DynaCirc CR  |   |
|   | nicardipina     | Cardene SR   |   |
|   | nifedipina      | Adalat CC<br>Procardia XL                          |   |
|   | nisoldipina     | Aguas  |   |
|   | verapamilo      | Cameron  |   |

|   |                   |   |  |
|---|-------------------|---|--|
|   |                   | Calan SR<br>Covera HS<br>Isoptin<br>Isoptin SR<br>Verelan<br>Verelan PM |  |
| Tiazidas y diuréticos relacionados            | bedroflumetiazida | Naturetin   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puede aumentar la glucosa en la sangre</li> <li>- Tomar por la mañana para minimizar el efecto diurético por la noche</li> <li>- Puede causar niveles bajos de potasio</li> </ul>   |
|   | Chlorothiazide    | Diuril  |  |
|   | clortalidona      | Hygroton  |  |
|   | Hidroclorotiazida | Microzuro<br>HidroDIURIL  |  |
|   | indopamida        | Lozol   |  |
|   | methyclothiazide  | Enduron   |  |
|   | metolazona        | Mykrox<br>Zaroxolyn   |  |
| Diuréticos de asa                             | bumetanida        | Bumex   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puede causar niveles bajos de potasio: necesita análisis de sangre para controlar el nivel</li> <li>- Puede causar fotosensibilidad – protector solar recomendado</li> </ul>  |
|   | ácido etacrínico  | Edecrin   |  |
|   | furosemida        | Lasix   |  |
|   | torseמידa         | Demodex   |  |
| Potasio-diuréticos ahorradores                | amiloride         | Midamor   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- No use sustitutos de potasio o sal sin antes preguntarle a su médico</li> <li>- Necesidad de controlar el nivel de potasio</li> </ul>   |
|   | triamtereno       | Dyrenium  |  |
| Bloqueadores de los receptores de aldosterona | eplerenona        | Inspra  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Necesidad de controlar el nivel de potasio</li> </ul>   |
|   | espiranolactona   | Aldactone   |  |
| Betabloqueantes                               | acebutolol        | Sectral   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puede evitar que las personas sientan síntomas de hipoglucemia (niveles bajos de glucosa en la sangre)</li> <li>- Llame al médico para la frecuencia cardíaca lenta, confusión o hinchazón en los pies o las piernas</li> <li>- No deje de tomar medicamentos abruptamente</li> </ul> |
|   | atenolol          | Tenormín  |  |
|   | betaxolol         | Kerlone   |  |
|   | bisoprolol        | Zebeta  |  |
|   | carteolol         | Cartol  |  |
|   | metoprolol        | Lopressor<br>Toprol XL  |  |
|   | nadolol           | Corgarda  |  |
|   | penbutolol        | Levatal   |  |
|   | pindolol          | Visken  |  |
|   | Propranolol       | Inderal<br>Inderal LA   |  |
| timolol                                       | Blocadren         |   |  |

|                                     |             |                          |  |
|-------------------------------------|-------------|--------------------------|--|
| Alfa-Bloqueadores                   | doxazosina  | Cardura                  | - Mareos   |
|                                     | prazosina   | Miniimpresión            |  |
|                                     | terazosina  | Hytrin                   |  |
| Bloqueadores alfa y beta combinados | carvedilol  | Coreg                    | - Puede evitar que las personas sientan síntomas de hipoglucemia (niveles bajos de glucosa en la sangre)<br>- Tomar con alimentos para evitar malestar estomacal |
|                                     | labetolol   | Normodyne<br>Trandate    |  |
| Vasodilatadores directos            | Hidralazina | Apresoline               | - Puede causar dolores de cabeza, retención de líquidos o frecuencia cardíaca rápida   |
|                                     | midoxidil   | Loniten                  |  |
| Agonistas alfa centrales            | clonidina   | Catapres<br>Catapres TTS | - No deje de tomar medicamentos abruptamente sin hablar primero con su médico  |
|                                     | Metildopa   | Aldomet                  |  |
|                                     | guanfacina  | Tenex                    |  |
| Anti-adrenérgicos periféricos       | guanadrel   | Hylorel                  | - Puede causar mareos, congestión nasal y depresión  |
|                                     | Guanetidina | Ismelina                 |  |
|                                     | resperina   |                          |  |

CC= extended release XL=extended release SR=sustained release

CR=controlled release CD=extended release XR=extended release

PM=extended release, controlled onset HS=extended release, controlled onset

LA=long interino

Para todos los medicinas para la presión arterial :

- Pregúntele al farmacéutico antes de usar productos de venta libre.
- Controle la presión arterial regularmente.
- Para prevenir mareos, levántese lentamente.

Puede encontrar información sobre la presión arterial alta en estos sitios web:

- Información para personas con diabetes: <http://www.nhlbi.nih.gov/hbp>
- Medicamentos utilizados para tratar la presión arterial alta: <http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/hypertension/express.pdf>

## Reunión 6



## Diabetes y un corazón sano

**Pregúntele a su médico o farmacéutico**



**¿Qué más puedo hacer para mantener mi corazón sano?**



Si está tomando medicamentos para la presión arterial, ¿encontró su medicamento en la tabla?

Si tiene alguna pregunta sobre los medicamentos para la presión arterial, anótela y pregúntele a su proveedor de salud o farmacéutico. Son las mejores personas para contestar sus preguntas.

Aquí hay algunas maneras de mantener su corazón sano:

1. Coma alimentos saludables para el corazón como alimentos ricos en fibra, frutas y verduras.
2. Beba leche y queso bajos en grasa o sin grasa. Un estudio (Enfoques dietéticos para detener la hipertensión) mostró que el calcio podría ayudar a reducir la presión arterial.
3. Sea físicamente activo todos los días. La actividad física reduce la glucosa y la presión arterial.



## Reunión 6

## Diabetes y un corazón sano

**¡Mantenga  
su  
corazón  
sano!**



4. Coma menos sal/sodio.

- Use menos sal cuando prepare alimentos: intente usar hierbas y otros condimentos sin sal.
- Reduzca los alimentos procesados, como los alimentos que compra en latas y frascos, los alimentos en escabeche, las carnes para el almuerzo y los bocadillos, como las papas fritas.

5. El humo del cigarrillo puede dañar el cuerpo, especialmente si una persona tiene diabetes. Fumar puede provocar ataques cardíacos, cáncer y enfermedades pulmonares. Hable con su proveedor de atención médica sobre nuevas maneras de ayudarlo a dejar de fumar. ¡Se puede hacer!

6. Encuentre maneras de reducir el estrés. Hablaremos sobre algunas formas en que puede hacer esto en la Reunión 9.

7. Tome los medicamentos según lo prescrito por su médico. Pregúntele a su médico si debe tomar una aspirina todos los días para reducir el riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

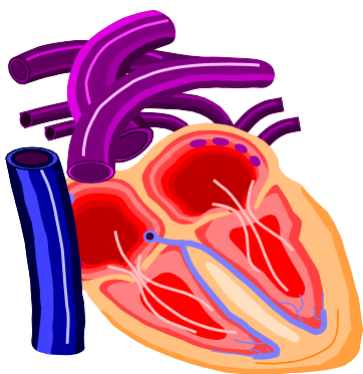
8. Pierda peso si es necesario.



## Diabetes y un corazón sano

### Reunión 6

#### ¡Repasemos!



Usted puede tener un corazón sano si:

- ✓ Mantiene la glucosa en equilibrio: 80 - 130 antes de una comida; inferior a 180 una o dos horas después de una comida; una A1c inferior a 7.
- ✓ Trabaja hacia una presión arterial de 130/80,
- ✓ Establece pequeñas metas alcanzables para equilibrar su presión arterial,
- ✓ Toma medicamentos si se los recetan,
- ✓ Trabaja como socio con su proveedor de salud y el equipo de diabetes, y
- ✓ ¡Haga preguntas!

#### ¡Establezca una meta!



Tómese unos minutos ahora para escribir una meta en la que planea trabajar esta semana para mantener su corazón saludable. Recuerde todo lo que hemos hablado hoy.

---



---



---

## Reunión 6



## Diabetes y un corazón sano

### 3 Preguntas

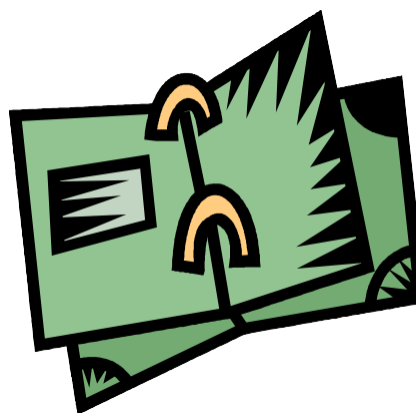
En la página siguiente hay 3 preguntas. Necesitamos sus comentarios para poder satisfacer mejor sus necesidades. Por favor, tómese unos minutos para responder.

Hay algunos recursos adicionales en las siguientes páginas.

Gracias por venir y esperamos verlo en nuestra próxima reunión cuando hablaremos sobre el colesterol y la diabetes.

**¡Gracias!**

No olvide traer su cuaderno



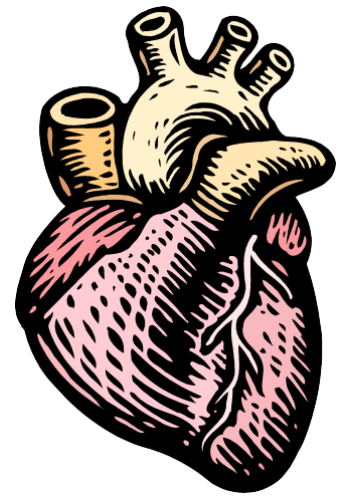


## **Reunión 6**

**Preguntas, diccionario y folletos**

## Diabetes y un corazón sano.

Al hacer preguntas, usted se convierte en un socio activo en su atención médica. Aquí hay algunas preguntas que tal vez desee hacerle a su proveedor.



- ◆ ¿Cuál es mi presión arterial hoy?
- ◆ ¿Podemos trabajar juntos en un plan para obtener mis números dentro del rango normal de 130/80?
- ◆ ¿Debo tomar una aspirina todos los días?
- ◆ ¿Cuándo es el mejor momento para tomarme la presión arterial?
- ◆ ¿Qué tipo de resultados debo ver con este medicamento?
- ◆ ¿Hay algún efecto secundario del medicamento para la presión arterial?
- ◆ ¿Con qué frecuencia debo controlar mi presión arterial para ver si el medicamento está funcionando?
- ◆ Si olvido tomar mi medicamento y recuerdo más tarde en el día, ¿cuándo debo tomarlo?
- ◆ ¿Tendré que tomar siempre mi medicamento?

Estas son solo algunas de las preguntas que puede tener sobre la presión arterial. Si tiene preguntas, escríbalas y llévelas a su próxima visita a la clínica. Recuerde, su proveedor de salud estará encantado de responder a sus preguntas y trabajar con usted como socio en su atención médica.

## Diccionario

### ¡Diabetes y un corazón sano!

#### Reunión 6

| <b>Término</b>               | <b>Significado del término</b>  |
|------------------------------|---|
| Angina                       | Cuando tiene angina de pecho, siente dolor en el pecho, los brazos, los hombros o la espalda. Si no recibe tratamiento, el dolor en el pecho puede ocurrir con más frecuencia. Si tiene dolor en el pecho cuando hace ejercicio, llame a su médico. |
| Antihipertensivos            | Medicamentos para la presión arterial.  |
| Arterias                     | Vasos que transportan sangre desde el corazón hasta los tejidos.  |
| Aterosclerosis               | Endurecimiento de las arterias.   |
| Presión arterial             | Indica qué tan duro está trabajando el corazón para bombear sangre a través del cuerpo.   |
| ECG (electrocardiograma)     | Una prueba que mide qué tan duro está trabajando el corazón (ver folleto).  |
| Hipertensión                 | También se llama presión arterial alta. Una condición cuando la sangre está presionando demasiado fuerte contra las paredes de las arterias, desgastando el revestimiento de las arterias dejando que la grasa (placa) se acumule sobre ellas.      |
| Placa                        | Grasa que se acumula en las arterias.   |
| Proveedor de atención médica | Un socio en su atención médica.   |

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <p>Ataque al corazón</p> | <p>Un ataque cardíaco ocurre cuando un vaso sanguíneo dentro o cerca de su corazón se bloquea. Entonces el músculo cardíaco no puede obtener suficiente sangre.</p> <p>Durante un ataque cardíaco, es posible que tenga dolor en el pecho junto con náuseas, indigestión, debilidad extrema y sudoración. O es posible que no tenga ningún síntoma. Si tiene dolor en el pecho, llame al 911. Esperar para recibir tratamiento puede hacer un ataque al corazón peor.</p> |
|--------------------------|---|

|   |  |
|---|--|
| <p>Enfermedad arterial periférica (EAP)</p> | <p>La enfermedad arterial periférica puede ocurrir cuando las aberturas en los vasos sanguíneos se estrechan y las piernas y los pies no reciben suficiente sangre. Es posible que sienta dolor en las piernas cuando camina o hace ejercicio.</p> <p>Algunas personas también tienen entumecimiento u hormigueo en los pies o las piernas o tienen llagas que se curan lentamente. Para prevenir la EAP, no fume, mantenga la glucosa y la presión arterial bajo control, haga ejercicio y pregúntele a su médico si debe tomar aspirina.</p> |
| <p>Factor de riesgo</p>                     | <p>Cualquier cosa que aumente la posibilidad de que una persona contraiga una enfermedad. Algunos factores de riesgo para la diabetes son antecedentes familiares, sobrepeso, poco o ningún ejercicio.</p>   |
| <p>ACV</p>                                  | <p>Un accidente cerebrovascular puede ocurrir cuando se bloquea el suministro de sangre al cerebro.</p>  |