Diabetes, Heart Disease, and Stroke

What You Need to Know

Did you know that the most serious health problem for people with diabetes is heart disease?

If you have had diabetes for a long time, you are more than twice as likely as people without diabetes to have heart disease or a stroke. Your chance of having a heart attack is the same as someone who has already had one. And having a heart attack or stroke makes it more likely that you will have another.

You can lower your risk by keeping your blood glucose, blood pressure, and cholesterol under control.

Will other problems increase my risk for heart disease or stroke?

Your chances of getting heart disease or having a stroke are even higher if

- one or more members of your family had a heart attack at an early age—before age 55 for men or 65 for women
- you carry extra weight around your waist
- your LDL (bad) cholesterol or triglycerides, another type of blood fat, are high
- your HDL (good) cholesterol is low
- you have high blood pressure
- you smoke

What can I do to prevent heart disease and stroke?

Talk with your doctor about what your goals should be for blood glucose, blood pressure, and cholesterol. Your health care team can tell you about changes in diet, activity, and medication that will help you reach your goals.

You can take these steps to keep your heart and blood vessels healthy:

- Follow a "heart-healthy" meal plan that your doctor or a dietitian designs for you.
- Take your medicines as directed and keep taking them, even after you've reached your goals.
- If you smoke, quit.
- Ask your doctor if you should take aspirin to prevent heart disease or stroke.

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

Where can I get more information about diabetes?

National Diabetes Information Clearinghouse
1 Information Way
Bethesda, MD 20892–3560
Phone: 1–800–860–8747
TTY: 1–866–569–1162
Fax: 703–738–4929
Email: ndic@info.niddk.nih.gov
Internet: www.diabetes.niddk.nih.gov

The National Diabetes Information Clearinghouse is a service of the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). The NIDDK is part of the National Institutes of Health of the U.S. Department of Health and Human Services.

This publication is not copyrighted. The Clearinghouse encourages people to duplicate and distribute as many copies as desired.

The NIDDK Awareness and Prevention Series
Materials for Community Health Fairs

The NIDDK Awareness and Prevention Series is designed to make you ask yourself, "Could this be me or someone I care for?" So take a closer look. Additional information on this topic and other titles in the series is available through the National Diabetes Information Clearinghouse or on the Internet at *www.diabetes.niddk.nih.gov.*

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

NIH Publication No. 13–6184
November 2012

The NIDDK prints on recycled paper with bio-based ink.

La diabetes, las enfermedades del corazón y los derrames cerebrales

Lo que debe saber

¿Sabía usted que el problema de salud más grave para las personas con diabetes son las enfermedades del corazón?

Si ha tenido diabetes por mucho tiempo, tiene más del doble de probabilidades de padecer enfermedades del corazón o un derrame cerebral que las personas que no tienen diabetes. Su probabilidad de sufrir un ataque al corazón es la misma que la de alguien que ya ha tenido uno. Y sufrir un ataque al corazón o un derrame cerebral aumenta las probabilidades de tener otro.

Usted puede reducir su riesgo manteniendo el azúcar en la sangre (glucosa en la sangre), la presión arterial y el colesterol bajo control.

¿Aumentarán otros problemas mi riesgo de padecer enfermedades del corazón o derrames cerebrales?

Sus probabilidades de padecer una enfermedad del corazón o un derrame cerebral son incluso más altas si

- uno o más miembros de su familia sufrieron un ataque al corazón a temprana edad: antes de los 55 años en los hombres o antes de los 65 años en las mujeres
- tiene sobrepeso en la zona de la cintura
- su colesterol LDL (malo) o triglicéridos, otro tipo de grasa en la sangre, están altos
- su colesterol HDL (bueno) es bajo
- tiene presión arterial alta
- usted fuma

¿Qué puedo hacer para prevenir las enfermedades del corazón y los derrames cerebrales?

Hable con su médico acerca de cuáles deberían ser sus metas para el azúcar en la sangre, la presión arterial y el colesterol. Su equipo de profesionales médicos le puede dar recomendaciones sobre cambios en la dieta, la actividad fisica y las medicinas que le ayudarán a lograr sus metas.

Puede tomar estas medidas para mantener sanos el corazón y los vasos sanguíneos.

- Siga un plan de comidas “saludable para el corazón” que su médico o su dietista planee para usted.
- Si fuma, deje de hacerlo.
- Pregunte a su médico si debe tomar aspirina para prevenir enfermedades del corazón o derrames cerebrales.

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

¿Dónde puedo obtener más información sobre la diabetes y las enfermedades del corazón?

National Diabetes Information Clearinghouse
1 Information Way
Bethesda, MD 20892–3560
Teléfono: 1–800–860–8747
TTY: 1–866–569–1162
Fax: 703–738–4929
Correo electrónico: ndic@info.niddk.nih.gov
Internet: www.diabetes.niddk.nih.gov

El National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre la Diabetes, un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). El NIDDK forma parte de los National Institutes of Health, que a su vez dependen del Department of Health and Human Services de los Estados Unidos.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NDIC otorga su permiso a los usuarios de esta publicación para que pueda ser reproducida y distribuida en cantidades ilimitadas.

La Serie del NIDDK para el Conocimiento y la Prevención está concebida para que usted se pregunte: "¿Podría tratarse de mí o de alguien que me importa?" Por favor léala con cuidado. Puede obtener más información sobre este tema y otros títulos de la serie a través del National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC), o por Internet en *www.diabetes.niddk.nih.gov*. También puede encontrar y leer las publicaciones del NDIC disponibles en español en *www.diabetes.niddk.nih.gov/spanish/index_sp.aspx*.

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

NIH Publication No. 13–6184S
Noviembre 2012

El NIDDK imprime en papel reciclado con tinta de base biológica.