

Complicaciones crónicas de la diabetes mellitus (V). Estrategias de prevención primaria y secundaria de la enfermedad macroangiopática en las personas con diabetes.

Hoja para pacientes.

Las personas con diabetes tienen un riesgo de padecer una **enfermedad cardiovascular** (infarto de miocardio, angina de pecho, ictus y arteriopatía de los miembros inferiores), aproximadamente de 2 a 4 veces más que la población sin diabetes. Estos problemas cardiovasculares son la primera causa de muerte y conllevan una disminución de la esperanza de vida.

Los principales factores que aumentan el riesgo de tener enfermedad cardiovascular son los niveles elevados de glucosa, presión arterial y colesterol, el consumo de tabaco, el sobrepeso u obesidad, la insuficiencia renal, la presencia de albúmina en orina y los episodios de hipoglucemias graves.

Existen calculadoras para estimar la probabilidad que tiene una persona de padecer un infarto u otro problema cardiovascular en un tiempo determinado, que pueden ser útiles tanto para valorar la necesidad de tratamiento como para tomar consciencia del riesgo y del potencial impacto de las medidas preventivas.

La **prevención** es la medida más importante para **evitar la aparición de enfermedades cardiovasculares**.

La **prevención primaria** son las actuaciones que se realizan para evitar que aparezcan por primera vez estos problemas cardiovasculares y la **prevención secundaria** son las acciones que se llevan a cabo cuando la persona ya ha tenido una enfermedad cardiovascular, para evitar que vuelva a presentarse.

Se ha demostrado que el control de todos los factores de riesgo, también llamado **abordaje integral**, reduce dicho riesgo.

Las estrategias más efectivas en la prevención de las enfermedades cardiovasculares son tener un estilo de vida saludable y esto se basa en:

- **Una dieta cardiosaludable, como la dieta mediterránea**. La **Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición** y la **Sociedad Española de Diabetes**, tienen infografía sobre esto. Se recomienda una alimentación rica en frutas, verduras, cereales integrales y legumbres, y restricción de carnes rojas, alimentos procesados, bebidas azucaradas y **sal**.

- **Realizar ejercicio físico regular:** [combinar ejercicio aeróbico con ejercicios de fuerza](#) al menos 150 minutos semanales en al menos 3 sesiones, sin que pasen más de 2 días sin actividad. El tipo de actividad física dependerá de la situación de cada persona y de sus preferencias.
- **Control del peso corporal** si existe sobrepeso, mediante realización de ejercicio físico y restricción calórica. En ocasiones es necesaria la cirugía de la obesidad.
- **Abandono del hábito tabáquico.** La medida más eficaz para prevenir la enfermedad cardiovascular es [dejar en fumar](#).

Control de la diabetes y los factores de riesgo cardiovascular:

- Control de la diabetes:

El buen control de la glucemia es otro pilar para prevenir la ECV. Se recomiendan niveles de hemoglobina glicosilada inferiores a 7%, pero se individualizará en función de cada paciente.

- Control de la tensión arterial.

La tensión arterial debe medirse en cada visita médica. Cuando se toma tratamiento también debe medirse en casa y las cifras recomendables son valores inferiores a 130-140/80-90 mmHg.

- Control de los niveles de colesterol.

El colesterol LDL (colesterol malo) alto se asocia a un riesgo elevado de infarto y es importante realizar un control periódico del mismo. Los niveles a los que se recomienda reducirlo dependerán de cada persona.

En quienes tengan una enfermedad cardiovascular serán recomendables niveles < 55 mg/dl, quienes tienen muchos factores de riesgo, sin enfermedad cardiovascular, niveles < 70 mg/dl y el resto, niveles < 100 mg/dl.

El tratamiento principal son las estatinas, que han demostrado reducir la muerte y los eventos cardiovasculares.

- Antiagregantes:

Se recomienda el uso de aspirina u otro antiagregante en personas con diabetes y enfermedad cardiovascular. En ausencia de ésta, el beneficio es menos claro.