

# COMPLICACIONES CRÓNICAS DE LA DIABETES MELLITUS (V). ESTRATEGIAS DE PREVENCIÓN PRIMARIA Y SECUNDARIA DE LA ENFERMEDAD MACROANGIOPÁTICA EN LAS PERSONAS CON DIABETES.

La diabetes aumenta el riesgo de infarto, ictus, claudicación intermitente e insuficiencia cardíaca. Aquí te explicamos cómo reducirlo.

## Entendiendo tu riesgo cardiovascular



Es fundamental conocer tu riesgo individual. Se utilizan herramientas para estimar tu riesgo a **5-20 años** e incluso tu esperanza de vida libre de enfermedad cardiovascular. Esto permite identificar si necesitas una intervención preventiva más intensiva.

## Medidas de estilo de vida: tu mayor aliado

Estas son las intervenciones más seguras y efectivas para la prevención cardiovascular:

- **Pérdida de peso:** Fundamental para reducir la carga sobre el sistema cardiovascular.
- **Abandono del tabaco:** La medida más eficaz para prevenir eventos cardiovasculares.
- **Alimentación cardiosaludable:** Prioriza frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y pescado. Reduce alimentos procesados, sal, bebidas azucaradas, carnes rojas y alcohol.
- **Ejercicio físico regular:** Al menos 150 minutos/semana de actividad aeróbica y ejercicios de fuerza (cuanto más, mejor). Reduce el tiempo sedentario.



Ana M.<sup>a</sup> Wägner. Servicio de Endocrinología y Nutrición. Complejo Hospitalario Universitario Insular Materno-Infantil. Las Palmas de Gran Canaria. Instituto de Investigaciones Biomédicas y Sanitarias (IUIBS). Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

Rosa M.<sup>a</sup> Sánchez Hernández. Servicio de Endocrinología y Nutrición. Complejo Hospitalario Universitario Insular Materno-Infantil. Las Palmas de Gran Canaria. Instituto de Investigaciones Biomédicas y Sanitarias (IUIBS). Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

Ana M.<sup>a</sup> González-Lleó. Servicio de Endocrinología y Nutrición. Complejo Hospitalario Universitario Insular Materno-Infantil. Las Palmas de Gran Canaria. Instituto de Investigaciones Biomédicas y Sanitarias (IUIBS). Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

## Un enfoque multifactorial

El manejo simultáneo de factores como la hiperglucemia, dislipemia e hipertensión y la antiagregación son clave. Abordar estos factores de manera individual y combinada ha demostrado mejorar la morbilidad cardiovascular.

1

### Control de Glucosa

Objetivo de HbA1c: **<7%** para reducir eventos microvasculares y macrovasculares.

2

### Manejo de la Presión Arterial

Objetivo: **<130-140/80-90 mmHg**. Pueden hacer falta varios fármacos para conseguirlo. Los más eficaces son los inhibidores del sistema renina-angiotensina-aldosterona, los diuréticos tiazídicos y los Calcio antagonistas.

3

### Gestión de Lípidos

Objetivo de cLDL: **<70-100 mg/dl** (sin enfermedad cardiovascular previa) y **<55-70 mg/dl** (con enfermedad cardiovascular previa). Las estatinas son el tratamiento farmacológico de elección, a menudo complementado con ezetimiba o iPCSK9.

## Impacto de los fármacos en tu corazón

La elección de tu medicación considera no solo la reducción de factores de riesgo, sino también sus beneficios cardiovasculares adicionales:

Metformina

Reduce mortalidad total y por diabetes.

Inhibidores de SGLT2  
(empagliflozina, dapagliflozina,...)

Reduce el riesgo de ingreso por insuficiencia cardíaca.

Análogos de GLP1  
(semaglutida, liraglutida,...)

Reduce mortalidad total y cardiovascular y riesgo de ictus.

Estatinas (simvastatina, atorvastatina, rosuvastatina,...)

Reducen eventos cardiovasculares y mortalidad coronaria.

Ezetimiba / iPCSK9

Reducen eventos cardiovasculares nuevos en enfermedad cardiovascular establecida.

**iPCSK9:** inhibidores de PCSK9; **GLP1:** péptido 1 similar al glucagón; **SGLT2:** cotransportador 2 de sodio y glucosa

## No olvides...

La valoración individualizada, objetivos claros y una estrategia multifactorial adaptada, junto con el seguimiento constante, son esenciales para reducir tu riesgo cardiovascular.