

COMPLICACIONES CRÓNICAS DE LA DIABETES MELLITUS

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

INFORMACIÓN PARA PACIENTES

Ana M.^a 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.^a 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.

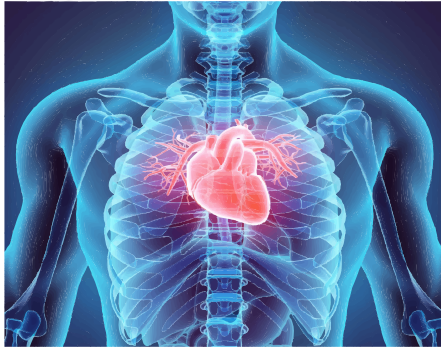
Ana M.^a González-Lleó. Servicio de Endocrinología y Nutrición. Complejo Hospitalario Universitario Insular Materno-Infantil. Las Palmas de Gran Canaria. Instituto de Investigaciones Biomédicas y Sanitarias (IUIBS). Universidad de Las Palmas de Gran Canaria.

Estrategias clave para proteger tu corazón

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.



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 morbimortalidad 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.

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.



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.