

# Diabetes e insuficiencia cardíaca: Lo que necesitas saber

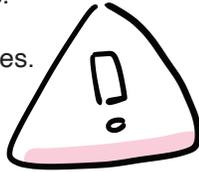
## ¿Qué relación hay entre la diabetes y la insuficiencia cardíaca?

La diabetes y la insuficiencia cardíaca están estrechamente relacionadas. Las personas diabéticas tienen más probabilidades de padecer insuficiencia cardíaca debido a la sobrecarga que los altos niveles de azúcar en sangre suponen para el corazón y los vasos sanguíneos. Con el tiempo, la diabetes puede provocar trastornos como hipertensión arterial, arteriopatía coronaria y daños en el músculo cardíaco, que aumentan el riesgo de insuficiencia cardíaca.

## Reconocimiento de los principales signos

### Síntomas de insuficiencia cardíaca:

- Dificultad para respirar durante las actividades cotidianas o al estar acostado.
- Hinchazón en piernas, tobillos o pies.
- Fatiga y debilidad.
- Latidos cardíacos rápidos o irregulares.



### Síntomas de la diabetes:

- Aumento de la sed y la micción.
- Pérdida de peso inexplicable.
- Visión borrosa.
- Entumecimiento u hormigueo en manos y pies.

## ¿Cómo se tratan conjuntamente la diabetes y la insuficiencia cardíaca?



### Medicamentos:

- **Agonistas del receptor GLP-1:** Medicamentos como la semaglutida (por ejemplo, Ozempic) reducen la glucemia, favorecen la pérdida de peso y tienen beneficios cardiovasculares, como la reducción de la inflamación y la mejora de la salud del corazón.
- **Inhibidores de SGLT2:** Estos ayudan a los riñones a eliminar el exceso de azúcar, reducen la retención de líquidos y disminuyen el riesgo de hospitalización por insuficiencia cardíaca.
- **Betabloqueantes e inhibidores de la ECA:** Prescritos comúnmente para la insuficiencia cardíaca para ayudar al corazón a bombear más eficazmente.
- Supervisar regularmente la glucemia y la tensión arterial para prevenir complicaciones.

### Consejos sobre el estilo de vida:

- **Dieta sana:** Elegir cereales integrales, proteínas magras, verduras y limitar el consumo de azúcar y sal.
- **Permanecer activo:** Procurar hacer 30 minutos de ejercicio moderado la mayoría de los días de la semana, según las recomendaciones de su médico.
- **Dejar de fumar:** Fumar aumenta el riesgo tanto de diabetes como de insuficiencia cardíaca.
- **Controlar el estrés:** Practicar la conciencia plena, la meditación u otras actividades que reduzcan el estrés.

## ¿Por qué es importante?

El control eficaz de la diabetes puede ayudar a prevenir la insuficiencia cardíaca y sus complicaciones. El diagnóstico y el tratamiento precoces son fundamentales para mejorar la calidad de vida y reducir las hospitalizaciones.



## Por qué es importante la detección temprana

La detección a tiempo de la diabetes y de la insuficiencia cardíaca permite aplicar tratamientos que pueden evitar complicaciones graves, como infartos de miocardio, enfermedades renales u hospitalizaciones. Los chequeos y las revisiones periódicas son cruciales, sobre todo si tiene antecedentes familiares de estas enfermedades.



## Principales preguntas que debes hacer a tu médico:

- ¿Corro riesgo de sufrir insuficiencia cardíaca debido a mi diabetes?
- ¿Qué medidas puedo tomar para proteger la salud de mi corazón?
- ¿Existen medicamentos o tratamientos específicos que deba tener en cuenta?
- ¿Con qué frecuencia debo controlar el azúcar en sangre y la salud de mi corazón?

## Actúa hoy mismo

Vivir bien con diabetes e insuficiencia cardíaca es posible. Habla con tu médico para crear un plan de salud personalizado. El tratamiento conjunto de ambas enfermedades puede mejorar tu calidad de vida y ayudarte a mantenerte activo y sano.

## Misión

La HeartLife Foundation es una organización benéfica impulsada por pacientes, cuya misión es transformar la calidad de vida de las personas que padecen enfermedades cardiovasculares implicando, educando y empoderando a una comunidad global. Nuestro objetivo es crear soluciones duraderas, impulsar la innovación y promover una vida más saludable para pacientes, cuidadores y familias de todo el mundo.

Para más información sobre la diabetes y otras ayudas por favor, visítanos en [heartlife.ca/academy/](http://heartlife.ca/academy/)  
[heartlife.academy](http://heartlife.academy)



**HeartLife**<sup>™</sup>  
FOUNDATION

APOYADO POR

**TD** TD READY  
COMMITMENT



[www.heartlife.ca](http://www.heartlife.ca)

Se trata de la vida, no del fracaso<sup>™</sup>  
Registro de entidad benéfica Nro. 76199 7493



## Técnicas de diagnóstico de la diabetes y la insuficiencia cardíaca

- **Análisis de sangre:** Para medir los niveles de azúcar en sangre y buscar marcadores de daño cardíaco.
- **Ecocardiograma:** Una ecografía del corazón para evaluar su estructura y función.
- **Prueba de esfuerzo:** Para evaluar qué tan bien funciona su corazón bajo actividad física.
- **Monitoreo continuo de glucosa (CGM):** Un dispositivo para realizar un seguimiento de las tendencias de azúcar en sangre en tiempo real.

Para obtener más ayuda, información y recursos, visita [heartlife.ca](http://heartlife.ca), una organización benéfica líder en salud cardíaca dirigida por pacientes.

### HeartLife Foundation

Organización benéfica canadiense contra la insuficiencia cardíaca dirigida por pacientes "Se trata de la vida, no del fracaso<sup>™</sup>"

