



ESTAR AL DÍA

Dr. F. Xavier Borrás. Cardiólogo.

Soy diabético ¿Mi corazón es más delicado?

Desde hace ya un tiempo, se sabe que los enfermos diagnosticados de diabetes presentan un mayor riesgo, que las personas no diabéticas, de sufrir una enfermedad de corazón, especialmente, una angina de pecho o un infarto. Este riesgo aumentado también se detecta en los pacientes con colesterol elevado, con hipertensión arterial o en los que fuman, es decir, aquellas personas que tienen un factor de riesgo cardiovascular.

El origen del problema

La diabetes es una enfermedad en la que una sustancia denominada insulina no realiza correctamente sus funciones, sea porque no existe, porque su fabricación está disminuida o porque la que hay no trabaja correctamente. Si la insulina no hace su función, la utilización de los azúcares y el movimiento de las grasas de depósito se ven alterados. Este hecho conlleva múltiples consecuencias negativas a diferentes niveles del organismo.

El diagnóstico de diabetes se realiza al detectar en la sangre niveles de glucosa (uno de los azúcares básicos del cuerpo) elevados, ya que al no poder incorporarse en los tejidos del organismo por falta de insulina, se queda acumulada en el torrente de sanguíneo. El problema es que en la sangre no puede ser utilizada correctamente y, además, produce lesiones en la pared de las arterias, de las arteriolas y de los capilares.

Daño en las arterias

Además de las lesiones que la glucosa provoca en las arterias, la diabetes conlleva mul-

tiples efectos nocivos para la salud cardiovascular. Se pueden resumir en dos puntos:

◆ Por un lado, aumenta el envejecimiento de la arteria, con entrada de grasas en la pared, lo que puede dar lugar a fenómenos de trombosis y de estrechamiento de la luz arterial, en el proceso que denominamos arteriosclerosis. Este es un problema que se da, sobre todo, en las arterias grandes y medianas, y que puede ser el responsable de enfermedades como la angina de pecho, el infarto de miocardio, la trombosis carotídea o la obstrucción de las arterias de las piernas.

◆ A su vez, se puede producir una disfunción de la pared de la arteria. En estos casos son más frecuentes los fenómenos de vasoconstricción y una peor adaptación a las necesidades locales. A diferencia de la arteriosclerosis, esta disfunción de la pared es típica de las arterias más pequeñas y puede provocar consecuencias negativas en todos los órganos del cuerpo, es lo que se conoce como microangiopatía diabética.

Aumenta los cuidados

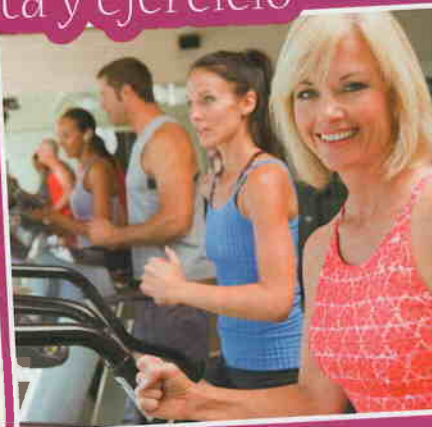
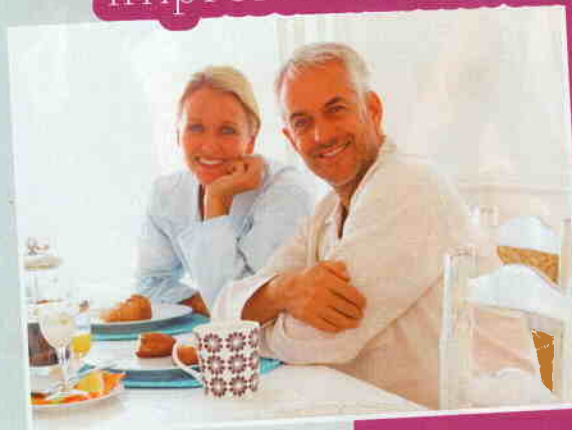
En las personas diagnosticadas de diabetes, los factores que más influyen en las complicaciones cardiovasculares son los años que hace que el paciente padece diabetes, la presencia de otros factores de riesgo cardiovascular y la imposibilidad de conseguir un buen control de las cifras de glucosa en sangre.

Sobre la antigüedad de la diabetes, no podemos hacer mucho; sin embargo, la persona diabética sí debe tener un especial cuidado en controlar, y de forma muy pre- ➔

**¡Sigue con
tu vida!**

Aunque la diabetes se asocia a una mayor afectación del corazón, un diagnóstico precoz, un correcto control de los factores de riesgo cardiovascular, una dieta equilibrada y un buen nivel de ejercicio garantizan un mejor funcionamiento del corazón.

Imprescindibles: dieta y ejercicio



El principal objetivo en los enfermos diabéticos es controlar las cifras de glucosa en ayunas, y normalizar la hemoglobina glicosilada (debe estar por debajo de un seis por ciento). Esto se consigue gracias a tratamientos farmacológicos pero, además, llevando un estilo de vida saludable en el que se debe incluir una dieta adecuada y la práctica de ejercicio físico de manera habitual. Estos dos puntos son básicos para que todo el mundo mantenga su corazón en buen estado pero, sobre todo, en los diabéticos con cardiopatía.

◆ Alimentación bajo supervisión

Combatir la obesidad es imprescindible para controlar todos los factores de riesgo cardiovascular, no sólo la diabetes. Los pacientes diabéticos deben hacer todo lo posible para mantenerse en un peso correcto. Todos aquellos que necesiten adelgazar tienen que tener muy presente que se deben poner en manos de un especialista para que le indique y le asesore cómo debe hacer para que su salud no corra peligro. Y es que, no hay que olvidar, que las dietas hipocalóricas demasiado estrictas pueden provocar bajadas de azúcar (hipoglucemias) que pueden resultar muy peligrosas. Por regla general, los pacientes diabéticos deben evitar el consumo de azúcar y de grasas saturadas.

◆ Deporte según tu capacidad

A nivel de ejercicio, resulta aconsejable y necesario para controlar adecuadamente los niveles de glucosa en sangre. De hecho, se ha demostrado que las personas que practican ejercicio físico, al menos cinco veces a la semana con una hora de duración, viven más años que aquellos que llevan una vida sedentaria.

En este caso, el ejercicio también debe ser prescrito por un especialista que decidirá cuál se puede realizar dependiendo del paciente, de su edad y de su condición previa. En los casos que sea necesario, se realizará un estudio para comprobar el estado de forma del paciente, ya que un sobreesfuerzo físico puede ocasionar efectos contrarios a los deseados. En ausencia de control médico, el mejor ejercicio es caminar en terreno llano durante periodos no inferiores a los 30 minutos.