

LA DIABETES Y LA PREVENCIÓN DEL ICTUS



Un ictus ocurre cuando el suministro de sangre de parte del cerebro cesa debido a un coágulo sanguíneo, o cuando una arteria cerebral se rompe y se produce una hemorragia. Los ictus son una de las causas principales de muertes y discapacidades en todo el mundo, pero la mayoría se pueden prevenir tratando un pequeño número de factores de riesgo clave.

1 de cada 5 personas que sufre un ictus tiene diabetes, y la gente con diabetes tienen peores resultados tras un ictus en comparación con el resto de la población.

Los ictus y la diabetes comparten muchos factores de riesgo, muchos de los cuales se pueden tratar con cambios en el estilo de vida y/o medicación. Este panfleto facilita información sobre la relación entre la diabetes y los ictus y las medidas que adoptar para reducir el riesgo.

¿QUÉ ES LA DIABETES?

Cuando una persona tiene diabetes, su páncreas deja de producir insulina o la insulina que produce no funciona adecuadamente. El cuerpo utiliza insulina para convertir los azúcares (glucosa) de la sangre en energía. Hay dos tipos de diabetes: tipo 1 y tipo 2. La diabetes de tipo 1 se desarrolla cuando el cuerpo deja de producir insulina y la glucosa se acumula en el flujo sanguíneo. La diabetes de tipo 1 normalmente se desarrolla durante la niñez o la adolescencia.

La diabetes de tipo 2 se desarrolla cuando el cuerpo no produce suficiente insulina o el cuerpo no reacciona de la manera adecuada. La diabetes de tipo 2 es mucho más común que la de tipo 1 y tiende a desarrollarse durante la edad adulta.

Otro tipo de diabetes llamado diabetes gestacional puede afectar a mujeres embarazadas. Normalmente se cura una vez que se ha dado luz, pero puede aumentar el riesgo de la mujer de desarrollar diabetes de tipo 2.

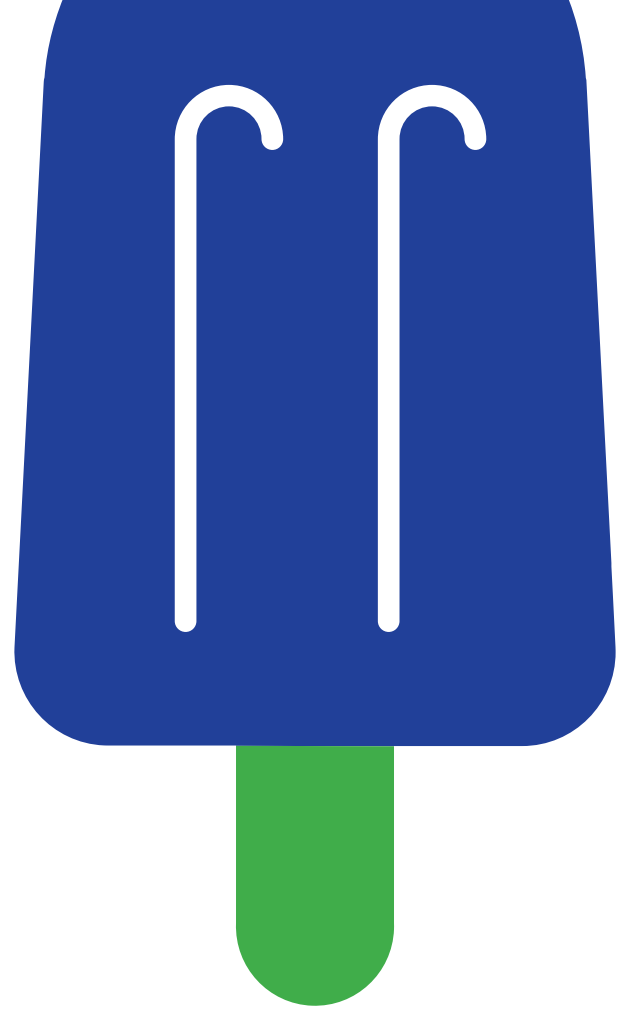
¿POR QUÉ LA DIABETES AUMENTA EL RIESGO DE ICTUS?

La diabetes contribuye a endurecer las arterias (ateroesclerosis) lo cual aumenta el riesgo de coágulos de sangre o la ruptura de un vaso sanguíneo. La gente con diabetes también tiene la probabilidad de experimentar varios factores de riesgo del ictus, entre los que se incluye la obesidad, una dieta poco saludable, la inactividad o un colesterol alto.

¿CÓMO SÉ SI TENGO DIABETES?

Mucha gente con diabetes de tipo 2 no saben que son diabéticos, dado que la condición normalmente empeora con el tiempo.

Normalmente la diabetes se identifica mediante un análisis de sangre u orina. Se deberá solicitar a su proveedor sanitario un análisis si tiene alguno de los factores de riesgo de la diabetes, ictus o enfermedad cardiovascular, o si tiene algún síntoma de la diabetes.



SÍNTOMAS DE LA DIABETES DE TIPO 1 Y 2

- **orina frecuente, en especial por la noche**
- **sed excesiva**
- **cansancio**
- **pérdida de peso repentina**
- **picor genital e infecciones repetidas de hongos**
- **cortes o heridas que tardan más en cicatrizar**
- **visión borrosa**

EL RIESGO DE DESARROLLAR DIABETES DE TIPO 2 ES MAYOR SI:

- **se tiene más de 40 años** (o 25 para personas surasiáticas)
- **se tiene un familiar cercano con diabetes** (como un padre, madre, hermano o hermana)
- **se tiene sobrepeso u obesidad**
- **se tiene un origen surasiático, chino, afrocaribeño o africano de color**
- **una mujer esta embarazada** o ha sido diagnosticada previamente con diabetes **gestacional**

¿CÓMO SE TRATA LA DIABETES?

La diabetes de tipo 1 y 2 son condiciones de por vida que se pueden controlar con medicación y/o cambios en el estilo de vida. La diabetes de tipo 1 se puede controlar con inyecciones de insulina. La medicación más común para el tratamiento de la diabetes de tipo 2 es la metformina.

Algunas personas con diabetes de tipo 2 pueden reducir el nivel de azúcar en sangre a niveles normales por medio de cambios en su estilo de vida. Las personas que han sido diagnosticadas recientemente y que pierden peso tienen más probabilidades de conseguirlo. Sin embargo, hacer ejercicio regular, perder peso y una dieta saludable pueden reducir los niveles de azúcar en sangre. Cuando una persona sea diagnosticada de diabetes, esta deberá someterse a controles regulares de los niveles de azúcar en sangre y tomar la medicación recetada de la forma indicada.

TENGO DIABETES, ¿CÓMO PUEDO REDUCIR EL RIESGO DE ICTUS?

Hay algunos factores de riesgo del ictus específicos que la gente con diabetes debería tratar.

- **Presión sanguínea:** una presión sanguínea alta es un factor de riesgo del ictus
- **Controlar el colesterol**
- **Dejar de fumar**
- **Mantener un peso saludable**
- **Seguir una dieta saludable**
- **Hacer ejercicio con regularidad**

1 de cada 4 personas está en riesgo de sufrir un ictus durante su vida, pero casi todos los ictus se pueden prevenir siguiendo unos sencillos pasos. Para más información sobre los riesgos y prevención de ictus, visita www.worldstrokecampaign.org



Esta información
ha sido
desarrollada por



Con la ayuda de

