



# La diabetes y su salud

## *La aspirina y la salud del corazón*

Los estudios han mostrado que tomar una dosis baja de aspirina todos los días puede disminuir el riesgo de ataque cardíaco y derrame.

La aspirina puede ser útil para las personas que tienen un alto riesgo de sufrir un ataque cardíaco, como las personas que tienen diabetes o presión arterial alta.

La aspirina también puede ayudar a las personas que tienen diabetes y que ya han sufrido un ataque cardíaco o un derrame, o que tienen una enfermedad cardíaca.

Tomar una aspirina al día no es recomendable para todas las personas. Pregúntele a su médico si es conveniente que usted tome aspirina.

Si desea más información, contacte a:

Servicios de manejo de la enfermedad SoonerCare  
(405) 522-6205  
(800) 522-0114

o hable con su médico.

## *La tensión arterial alta y la diabetes*

¿Sabía usted que dos de cada tres adultos con diabetes tienen la tensión arterial alta? La tensión arterial alta es un problema grave. Puede aumentar las posibilidades de un derrame, de un ataque cardíaco, de padecer problemas de visión y enfermedades renales.

Muchas personas no saben que tienen la tensión arterial alta porque no tienen síntomas. Esa es la razón por la que esta enfermedad es frecuentemente llamada “la asesina silenciosa”.

La única manera de saber si tiene tensión arterial alta es hacerse un chequeo. Si tiene diabetes, debe pedir que le revisen la tensión arterial cada vez que tenga cita con el médico.

Una parte importante del cuidado que debe tener de usted mismo es mantener la tensión arterial bajo control. Las personas que tienen diabetes deben tratar de mantener su tensión arterial por debajo de 130 sobre 80.



## *Colesterol y diabetes*

Mantener bajo control el colesterol y otras grasas de la sangre, llamadas lípidos, puede ayudarle a evitar problemas de diabetes. Cuando el colesterol y los lípidos de la sangre son muy altos pueden provocar ataques cardíacos y derrames. Muchas personas que tienen diabetes tienen también problemas con los niveles de colesterol y otros lípidos.

Usted no sabrá que su colesterol y los lípidos de la sangre están en niveles peligrosos hasta que se haga un examen de sangre para que se los revisen. Las personas que tienen diabetes deben mandarse a hacer exámenes de colesterol y de otros lípidos por lo menos una vez al año. Algunas personas deben hacerse estos exámenes con más frecuencia.

## *¿Cómo puedo controlar la presión arterial y el colesterol?*

- Dejar de fumar. No ingiera productos a base de tabaco.
- Si toma medicamentos para la tensión arterial o para el colesterol, cerciórese de tomarlos según las instrucciones del médico.
- Haga ejercicio regularmente.
- Baje de peso si tiene sobrepeso.
- Coma alimentos sanos con muchas verduras.
- Tenga una dieta baja en sal, grasas saturadas y colesterol.
- Pida que le revisen la tensión arterial regularmente.
- Pida que le realicen el examen de colesterol y otros lípidos de la sangre por lo menos una vez al año.