

LA DIABETES Y EL CORAZÓN

¿DEBE EMPEZAR A TOMAR UNA ESTATINA?



Si usted tiene diabetes, tiene más del doble de probabilidades de sufrir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular en comparación con alguien que no tiene diabetes. Si tiene diabetes y colesterol alto, su riesgo es aún más alto.

Las estatinas son medicamentos que pueden reducir el riesgo de sufrir un ataque cardíaco y un accidente cerebrovascular bajando su nivel de colesterol.



Pregúntele a su proveedor de atención primaria si debe empezar a tomar una estatina si tiene diabetes y además:

- Tiene de 40 a 75 años y su nivel de colesterol es normal.
- Colesterol alto

Como ejemplos de estatinas se pueden mencionar la atorvastatina, la rosuvastatina, la lovastatina y la simvastatina. Si usted ya toma una estatina, continúe tomándola según las indicaciones de su proveedor.



Para obtener más información, incluido nuestro boletín informativo sobre la diabetes, visite **www.hpsm.org/diabetes**.

REDUZCA SU RIESGO DE SUFRIR UNA ENFERMEDAD CARDÍACA

Su estilo de vida y su rutina diaria pueden ayudarle a controlar la diabetes.

Colabore con su proveedor de atención médica para mantener TANTO sus niveles de azúcar en la sangre COMO su presión arterial dentro de los valores deseados. Pregúntele a su proveedor de atención médica si tomar una estatina, un medicamento que reduce el colesterol, es una buena opción para usted.



Coma alimentos saludables. Comer saludablemente es la clave para controlar el azúcar en la sangre. Utilice estos consejos:

- Hable con su proveedor de atención médica o dietista sobre crear un plan de alimentación saludable.
- Incluya lo siguiente en sus comidas:
 - Verduras sin almidón (como zanahorias, brócoli o lechuga).
 - Alimentos procesados mínimamente (como frutos secos tostados y verduras cortadas o congeladas).
- Limite los alimentos con azúcares añadidos y los cereales refinados, como el arroz blanco, el pan blanco, la avena instantánea y las galletas saladas.



Haga ejercicio con regularidad. Fíjese el objetivo de realizar **150 minutos a la semana (o 30 minutos al día durante 5 días a la semana)** de actividades de esfuerzo moderado.

Visite www.hpsm.org/health-tips/how-much-to-exercise o escanee el código QR para obtener más información.



Si consume productos de tabaco, ¡deje de hacerlo!

Hable con su proveedor de atención médica sobre las opciones para dejar el tabaco.