



hablemos sobre

La conexión entre la diabetes y los ataques o derrames cerebrales

La diabetes, también llamada diabetes mellitus, es una enfermedad en la que aumenta el nivel de glucemia (o azúcar en sangre). Se considera peligroso tener un nivel de glucemia en ayunas de 126 miligramos por decilitro (mg/dl) o más.

- Más de 30 millones de estadounidenses padecen diabetes.
- La diabetes es la séptima causa de muerte en los EE. UU.
- La incidencia de la diabetes es mayor entre las personas nativas estadounidenses, nativas de Alaska, de raza negra no hispanas e hispanas/latinas.
- Los adultos que padecen diabetes tienen el doble de probabilidades de sufrir un ataque o derrame cerebral que las personas que no padecen esta enfermedad.
- Las personas con diabetes tienden a desarrollar enfermedades cardíacas o sufrir un ataque o derrame cerebral a una edad más temprana que las personas que no tienen diabetes.
- Las personas con prediabetes tienen un mayor riesgo no solo de desarrollar diabetes tipo 2, sino también de sufrir enfermedades cardíacas y ataque o derrame cerebral.
- Cada dos minutos, se hospitaliza a un adulto estadounidense con diabetes debido a un ataque o derrame cerebral.

Sabiendo esto, es importante comprender la conexión entre la diabetes y el ataque o derrame cerebral, reconocer los factores de riesgo y tomar medidas para mantenerse saludable.

¿Por qué la diabetes suele provocar un ataque o derrame cerebral?

La relación entre la diabetes y los ataques o derrames cerebrales se relaciona con el modo en que el organismo controla la glucemia para producir energía. La mayoría de los alimentos que comemos se degradan en glucosa para proporcionarnos energía. La glucosa ingresa al torrente sanguíneo de una persona después de que se digieren los alimentos y viaja a las células de todo el cuerpo. Para que la glucosa entre en las células y proporcione energía, necesita una hormona llamada insulina. El páncreas se encarga de producir esta insulina en las cantidades adecuadas. En las personas con diabetes de tipo 1, el páncreas no produce insulina. En las personas con diabetes tipo 2, el páncreas produce muy poca insulina, o bien los músculos, el hígado y la grasa no utilizan la insulina correctamente.

Como resultado, las personas que tienen diabetes sin tratar tienen demasiada glucosa en el cuerpo y sus células no reciben suficiente energía. Con el tiempo, la glucemia excesiva puede



provocar un aumento de los depósitos de grasa o coágulos en los vasos sanguíneos. Estos coágulos pueden estrechar o bloquear los vasos sanguíneos en el cerebro o el cuello, cortando el suministro de sangre, impidiendo que el oxígeno llegue al cerebro y provocando un ataque o derrame cerebral.

Factores de riesgo de ataques o derrames cerebrales

- Diabetes o prediabetes.
- Exceso de grasa abdominal:
 - Hombres: cintura de más de 40 pulgadas (101 cm).
 - Mujeres: cintura de más de 35 pulgadas (88 cm).
- Presión arterial alta.
- Niveles altos de glucemia.
- Colesterol alto.
- Tabaquismo.

(continuación)



**American
Stroke
Association.**
A division of the
American Heart Association.

La conexión entre la diabetes y los ataques o derrames cerebrales

¿Qué puedo hacer?

Si tienes diabetes, puedes evitar el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral tomando medidas para mantener sanos tu corazón y tus vasos sanguíneos.

1. Mantén una dieta saludable para el corazón.
2. No fumes.
3. Mantén un peso saludable.
4. Haz ejercicio todos los días.
5. Limita el consumo de alcohol.
6. Aprende a controlar el estrés.
7. Habla con tu proveedor de servicios médicos.



INFÓRMATE Y MANTÉN TU SALUD

Las personas con diabetes pueden tener una vida larga y saludable sin enfermedades cardíacas, ataques o derrames cerebrales ni otros problemas de salud. Reconocer la relación entre la diabetes y el ataque o derrame cerebral es el primer paso para reducir el riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral.

¿CÓMO PUEDO OBTENER MÁS INFORMACIÓN?

- 1 Llama al **1-888-4-STROKE** (1-888-478-7653) o visita derramecerebral.org para conocer más sobre el ataque o derrame cerebral o busca un grupo de apoyo local.
- 2 Suscríbete a la revista **Stroke Connection**, una revista digital gratuita para sobrevivientes de ataque o derrame cerebral y sus cuidadores, en strokeconnection.org.
- 3 Ponte en contacto con otras personas que han vivido una experiencia con el ataque o derrame cerebral uniéndote a nuestra red de apoyo en derramecerebral.org/reddeapoyo.

¿Tienes preguntas para el doctor o personal de enfermería?

Dedica unos minutos a escribir las preguntas que le harás a tu proveedor de servicios médicos en la próxima cita.

Por ejemplo:

¿Cómo puedo reducir mi riesgo de sufrir un ataque o derrame cerebral?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos más hojas informativas para ayudarte a tomar decisiones más saludables para controlar tu afección o cuidar a un ser querido. Visita www.derramecerebral.org/hablemossobreataquecerebral para obtener más información.