



¿Qué es la cardiopatía isquémica?

Es la complicación crónica más común que ocurre a diabéticos con mal control, se caracteriza por una inadecuada circulación en las arterias del corazón (coronarias) que conlleva al infarto. (Fig. 1)

¿Qué situaciones predisponen a la cardiopatía isquémica en diabéticos?

- La existencia de placas de colesterol en las coronarias
- Alteraciones en la función plaquetaria ya que existe un aumento en la coagulación
- Aumento en sangre de colesterol LDL y disminución del colesterol HDL
- El hábito de fumar
- La presencia de obesidad, inclusive sobrepeso

¿Cómo se manifiesta la cardiopatía isquémica en el diabético?

La gravedad radica en que en el diabético los síntomas de origen cardíaco no son comunes, es decir, muchas veces no existen síntomas o son de menor intensidad lo que hace que el paciente no les de la importancia requerida. Cuando existen síntomas puede presentarse:

- Disnea (dificultad para respirar)
- Malestar en pecho inespecífico
- Intolerancia al ejercicio

Si usted presenta tales síntomas acuda a la brevedad con su médico, él realizará una exploración física y determinará las medidas a seguir. No se automedique nada para calmar el dolor.

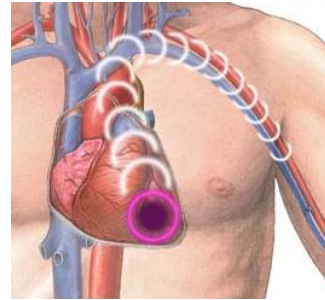


Fig 1. Infarto de miocardio

¿En qué consiste el tratamiento de la cardiopatía isquémica?

Modificación de estilos de vida y uso de fármacos específicos prescritos por endocrinólogo y cardiólogo.

¿Cómo puedo prevenir una cardiopatía isquémica?

- Lleve un control adecuado de sus niveles de glucosa
- Revise de manera periódica su presión sanguínea tratando de que sea igual o menor a 130/80
- Mantenga adecuados sus niveles de colesterol y triglicéridos (<200 mg/dl y <150 mg/dl respectivamente), así como colesterol LDL menor a 100 mg/dl y colesterol HDL mayor a 40 mg/dl
- Evite fumar
- Lleve una dieta baja en grasas saturadas y supervisada por nutriólogo
- Realice actividad física aeróbica como caminata, natación, trote o aeróbicos de 15-30 min diarios con aumento gradual, por lo menos 5 veces a la semana
- Trate de alcanzar su peso ideal

BIBLIOGRAFIA PARA PACIENTES

1. Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología, Manual de ayuda de "La consulta en Diabetes", 2006 Editora Científica Médica Latinoamericana S.A de C.V.
2. www.abcmedicus.com
3. American Heart Association
<http://www.americanheart.org>