

## Diabetes y ataque cerebrovascular

### ¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad que afecta a la capacidad de una persona para transportar el azúcar de la sangre (o la glucosa) fuera de la sangre y hacia el interior de las células, donde se utiliza como principal fuente de combustible para el cuerpo.

Existen dos tipos de diabetes: insulino dependiente (también llamada tipo I) y no insulino dependiente (tipo II). La diabetes tipo I habitualmente aparece en la niñez y se caracteriza por la incapacidad del cuerpo para producir suficiente cantidad de insulina. La insulina es la hormona que usa el cuerpo para convertir el azúcar, los almidones y los demás alimentos en energía.

La diabetes tipo II es la más común. Se calcula que más del 90 % de todos los estadounidenses con un diagnóstico de diabetes tiene diabetes tipo II. Este tipo de diabetes permite que el cuerpo produzca insulina, pero los tejidos desarrollan cierta resistencia a ella y los niveles de azúcar en la sangre aumentan por encima de lo normal. Por lo general, esta enfermedad aparece durante la adultez y puede pasar inadvertida durante algún tiempo. Esto se debe a que muchos de los síntomas de la enfermedad parecen inofensivos.

### Ataque cerebrovascular y diabetes

Las personas diabéticas tienen el **doble de posibilidad de desarrollar un ataque cerebrovascular** que las que no lo son. Muchos diabéticos tienen problemas de salud que aumentan su riesgo de ataque cerebrovascular, muy probablemente porque los problemas que originan la diabetes también son factores de riesgo de ataques cerebrovasculares.



Encabeza esta lista la presión arterial alta, que también se conoce como hipertensión. Dos de cada tres adultos con diabetes tienen presión arterial alta. La presión arterial alta que no se controla es la principal causa de un ataque cerebrovascular.

Tanto el ataque cardíaco como la fibrilación auricular (latidos cardíacos irregulares) también son comunes entre los diabéticos. Estos dos tipos de cardiopatía (o enfermedad cardíaca) aumentan el riesgo de desarrollar un ataque cerebrovascular.

Muchos diabéticos también tienen niveles altos de colesterol, lo que amplía el riesgo de sufrir un ataque cerebrovascular. La acumulación de colesterol LDL, al que se suele llamar colesterol “malo”, puede obstruir los vasos sanguíneos y reducir el flujo de sangre al cerebro. Cada vez que se disminuye el flujo de sangre al cerebro, aumenta su riesgo de desarrollar un ataque cerebrovascular.

Si el nivel de azúcar en la sangre es alto cuando se produce un ataque cerebrovascular, el daño cerebral puede ser más grave y generalizado. El control cuidadoso del azúcar en la sangre, ya sea con insulina o píldoras para disminuir este nivel, puede servir de ayuda.

### **¿Cómo sé si tengo diabetes?**

La prueba que permite detectar la diabetes es rápida y fácil. En el consultorio de su médico, le extraerán una muestra de sangre y luego se controlarán los niveles de azúcar en la sangre mediante una prueba de determinación de glucosa en plasma en ayunas (*fasting plasma glucose*, FPG). Los niveles altos pueden indicar la presencia de diabetes.

### **¿En qué consiste el tratamiento?**

Ambos tipos de diabetes se pueden controlar y así reducir el riesgo de problemas de salud a largo plazo, como el ataque cerebrovascular. El tipo I se trata controlando detenidamente el nivel de azúcar en la sangre y aplicándose vacunas de insulina todos los días. El tipo II, que empeora con la obesidad, a menudo puede controlarse bajando de peso, haciendo ejercicio y adoptando hábitos saludables de alimentación. No siempre es necesario aplicarse inyecciones de insulina todos los días.

La buena noticia es que nunca es demasiado tarde para tomar las riendas de su salud. Si previene o trata la diabetes, puede disminuir su riesgo de desarrollar un ataque cerebrovascular.

### **¿Qué más puedo hacer para prevenir la diabetes?**

- **Cuidado de los pies:** inspeccione los pies a diario para detectar signos de problemas. Si tiene un callo o una herida abierta en el pie, pídale al médico o al podólogo que se lo controle.

- **Cuidado de los ojos:** visite al oftalmólogo al menos una vez al año. La diabetes puede provocar enfermedad ocular, pero existen buenos tratamientos si los problemas se detectan de manera precoz.
- **Cuidado de los dientes:** visite al dentista cada seis meses. El exceso de azúcar en la sangre en la boca puede provocar el crecimiento de bacterias, que puede derivar en una infección.
- **Aumente la actividad:** el ejercicio puede disminuir el nivel de azúcar en la sangre, la presión arterial y el colesterol; ayudar al buen funcionamiento de la insulina; mejorar la circulación de la sangre; y conservar la flexibilidad de las articulaciones.
- **Adopte una dieta saludable:** coma porciones más pequeñas, más frutas y verduras, y alimentos con alto contenido de fibras. Esté atento, además, al consumo de sal, grasas y azúcar.

Para obtener más información sobre las maneras de reducir el riesgo de desarrollar un ataque cerebrovascular, visite [www.stroke.org](http://www.stroke.org).

Nota: esta hoja de datos fue compilada a partir de información general que se encuentra a disposición del público y no debe considerarse como un tratamiento recomendado para una persona en particular. Si tiene alguna inquietud médica personal, debe consultar a su prestador.

Todas las publicaciones son revisadas por el Comité de Publicaciones de la National Stroke Association.

© 2017 National Stroke Association 06/17

