



## *Relación entre la diabetes y las enfermedades cardíacas en los hispanoamericanos*

### **La diabetes es una epidemia creciente para los hispanoamericanos:**

- En el 2000, de los 30 millones de hispanos y latinos que viven en los Estados Unidos, cerca de dos millones habían sido diagnosticados con diabetes.
- Cerca de 10,2 por ciento de todos los hispanoamericanos tienen diabetes.
- En promedio, los hispanoamericanos tienen 1,9 veces más probabilidad de tener diabetes que los blancos no hispanos de edad similar.
- La diabetes es dos veces más común entre adultos puertorriqueños y estadounidenses de origen mexicano, que entre los blancos no hispanos. La prevalencia de diabetes en estadounidenses de origen cubano es más baja, pero de todas formas más alta que en blancos no hispanos.
- La diabetes es especialmente común entre los hispanoamericanos de mediana edad y mayores. Para aquellos de 50 años o más, cerca del 25 al 30 por ciento han sido diagnosticados con diabetes o la tienen pero no se la han diagnosticado.
- Al igual que en cualquier población, el tener factores de riesgo para diabetes aumenta la probabilidad de que un hispanoamericano desarrolle diabetes. Los factores de riesgo son más comunes entre los hispanos que entre los blancos no hispanos. Estos factores incluyen: una historia familiar de diabetes, diabetes gestacional, tolerancia alterada a la glucosa, obesidad e inactividad física.

### **Las enfermedades cardíacas son la complicación más común y más mortal de la diabetes.**

- El Estudio Cardíaco de San Antonio encontró que entre los latinos de ambos sexos, aquellos con diabetes tenían tasas más altas de muerte por enfermedad cardíaca y por cualquier otra causa, que aquellos sin diabetes.
- Al menos 65 por ciento de las personas con diabetes mueren por enfermedades cardíacas o cerebrovasculares. Sin embargo, sólo uno de cada cuatro hispanos o latinos con diabetes, sabe que tiene riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.
- Los adultos con diabetes tienen de dos a cuatro veces más probabilidad de tener enfermedades cardíacas o de sufrir un accidente cerebrovascular que las personas sin diabetes.
- Las personas de mediana edad con diabetes tipo 2 tienen el mismo riesgo alto de sufrir infartos que las personas sin diabetes que ya han tenido un infarto.
- Las personas con diabetes tienen más probabilidad de morir por un infarto y más probabilidad de tener un segundo infarto, que las que no tienen diabetes.
- Cerca del 70 por ciento de las personas con diabetes tienen también presión arterial elevada.
- Fumar duplica el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas en personas con diabetes.

### **Para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y de otras complicaciones a causa de la diabetes, las personas en riesgo deberían:**

- Comer una gran variedad de alimentos saludables que sean bajos en sal y en grasa, como frutas, verduras y granos enteros.
- Tratar de hacer algún tipo de actividad física durante 30 minutos, cinco días a la semana, para conservar un peso sano.
- Tomar medidas para controlar las concentraciones de glucosa en sangre, la presión arterial y el colesterol, con el fin de reducir los riesgos de complicaciones por la diabetes, en especial, las enfermedades cardíacas. Las pruebas recomendadas y el resultado ideal o meta para la mayoría de las personas con diabetes son:

<b>Prueba</b>	<b>Resultado ideal</b>	<b>¿Con qué frecuencia?</b>
Glucemia (A1C*)	Por debajo de 7*	Al menos dos veces al año
Presión arterial:	Por debajo de 130/80	En cada visita
Colesterol (LDL)	Por debajo de 100	Al menos una vez al año

\*La prueba A1C (A-uno-C) mide el promedio de glucosa en la sangre (azúcar) durante los últimos 3 meses.

- Tomar los medicamentos como se los prescriben.
- Preguntar acerca del tratamiento con aspirina para prevenir las enfermedades cardíacas.
- Si fuman, trabajar con el médico, los familiares y amigos para que los ayuden a dejar el cigarrillo.