

PREVENCION DE CARDIOPATIAS Y DERRAMES CEREBRALES

SOUTH TEXAS PROMOTORA ASSOCIATION

NORA E. AMAYA



OBJECTIVOS

- DEFINIR LOS SINTOMAS DE LA DIABETES.
- EXPLICAR LA IMPORTANCIA DE EQUILIBRAR LA ALIMENTACION, LA ACTIVIDAD FISICA Y LAS MEDICINAS.
- EXPLICAR LO QUE ES LA PRESION ARTERIAL ALTA.
- DESCRIBIR LAS FORMAS DE TRATAR Y CONTROLAR LA PRESION ARTERIAL ALTA.
- DESCRIBIR LOS DISTINTOS TIPOS DE COLESTEROL EN LA SANGRE.
- EXPLICAR LOS CAMBIOS DEL ESTILO DE VIDA QUE MEJORAN LOS NIVELES DE COLESTEROL EN LA SANGRE.
- COMO APRENDER A SALVAR VIDAS HACIENDO CPR (HANDS- ONLY)

QUE ES LA DIABETES?

- LA DIABETES ES, EN TERMINOS SENCILLOS, DEMASIADA GLUCOSA, O AZUCAR, EN LA SANGRE.
- SIENDO TAN IMPORTANTE, LA GLUCOSA NO PUEDE ENTRAR Y ALIMENTAR A LAS CÉLULAS SIN LA AYUDA DE LA INSULINA. LA INSULINA ES UNA HORMONA ELABORADA POR EL PÁNCREAS PARA AYUDAR A LA GLUCOSA A INGRESAR EN LAS CÉLULAS CORPORALES. EL PÁNCREAS ES UN ORGANO UBICADO CERCA DEL ESTÓMAGO.
- CUANDO UNA PERSONA TIENE DIABETES, SU CUERPO NO FABRICA SUFICIENTE INSULINA O NO PUEDE USAR CORRECTAMENTE SU PROPIA INSULINA. ESTE PROBLEMA IMPIDE QUE LA GLUCOSA INGRESE EN LAS CÉLULAS, CON LO CUAL ESTA SE ACUMULA EN LA SANGRE.



TIPOS DE DIABETES

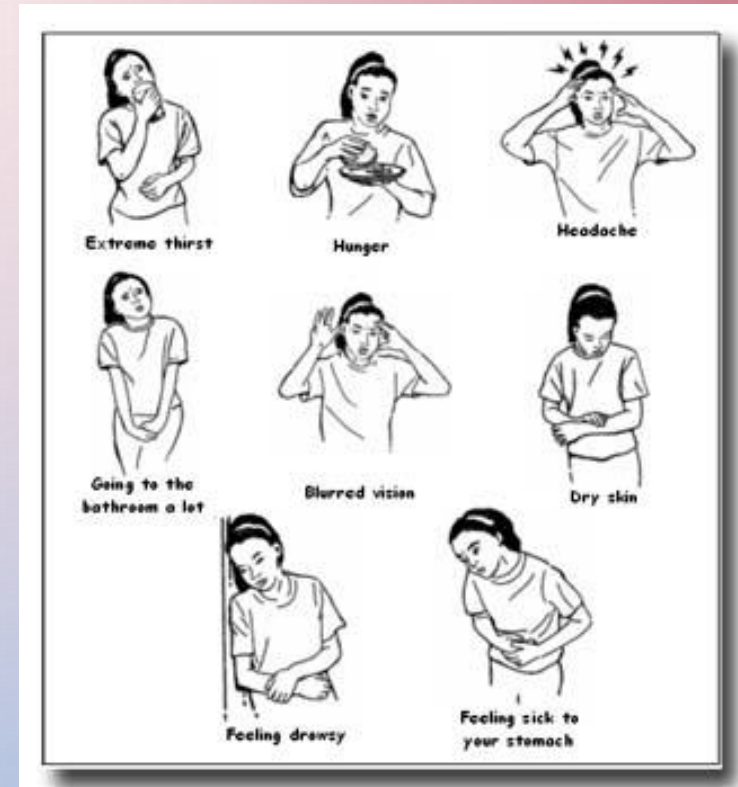
- LA PRIMERA ES LA **DIABETES TIPO 1**. EL PÁNCREAS DE UN DIABÉTICO TIPO 1 PRODUCE ESCASA O NINGUNA INSULINA. AUNQUE LA DIABETES TIPO 1 PUEDE PRESENTARSE A CUALQUIER EDAD, A LAS PERSONAS CON TIPO 1 GENERALMENTE LA ENFERMEDAD SE LES DETECTA CUANDO SON NIÑOS O ADULTOS JOVENES. SUELE DENOMINÁRSELA DIABETES JUVENIL. QUIENES PADECEN DIABETES TIPO 1 DEBEN USAR INSULINA TODOS LOS DÍAS PARA PRESERVAR SU VIDA.
- EL SEGUNDO TIPO, QUE ES EL MÁS FRECUENTE, YA QUE SE PRESENTA EN 9 DE CADA 10 DIABÉTICOS, ES LA **DIABETES TIPO 2**. EN UN DIABÉTICO TIPO 2, EL PÁNCREAS TODAVÍA FABRICA INSULINA, PERO NO EN LA MEDIDA SUFICIENTE O EL CUERPO NO PUEDE USARLA DE LA MANERA ADECUADA, O AMBAS SITUACIONES.

TIPOS DE DIABETES

- LA MAYORÍA DE LA GENTE CON TIPO 2 DESCUBRE SU AFECCIÓN DESPUÉS DE LOS 30 Ó 40 AÑOS. ESTE TIPO SE CONOCE COMO DIABETES DEL ADULTO, PERO PUEDE PRESENTARSE AÚN EN GENTE MAS JOVEN, INCLUSO ENTRE LOS ADOLESCENTES. DURANTE LOS ÚLTIMOS AÑOS, LA DIABETES TIPO 2 SE HA TORNADO MÁS FRECUENTE EN LA POBLACIÓN QUE VA DE LOS 30 A 40 AÑOS.
- EL TERCER DE DIABETES, LLAMADA **DIABETES GESTACIONAL**, ES AQUEL QUE APARECE EN ALGUNAS EMBARAZADAS. EN ESTOS CASOS, ES PRECISO MANTENER EL NIVEL DE GLUCOSA DE LA PERSONA AFECTADA EN VALORES LO MAS NORMALES POSIBLES, PARA LO CUAL DEBE CONTAR CON LA AYUDA DE SU EQUIPO DE ATENCION MEDICA. ES IMPORTANTE QUE LAS MUJERES QUE HAN TENIDO DIABETES GESTACIONAL SE CONTROLN NUEVAMENTE 6 SEMANAS O MÁS DESPUÉS DEL NACIMIENTO DE SU BEBÉ, Y QUE LO HAGAN REGULARMENTE EL RESTO DE SU VIDA.

CUALES SON LOS SINTOMAS DE LA DIABETES?

- TENER MUCHA SED.
- ORINAR DEMASIADO, A MENUDO DURANTE LA NOCHE.
- TENER VISIÓN BORROSA OCASIONALMENTE.
- SENTIRSE MUY CANSADO LA MAYOR PARTE DEL TIEMPO.
- BAJAR DE PESO SIN PROPONÉRSELO.
- TENER LA PIEL RESECA.
- TENER HERIDAS QUE TARDAN MUCHO EN CICATRIZAR.
- SUFRIR MAS INFECCIONES QUE LO NORMAL.
- PERDER LA SENSIBILIDAD O TENER UNA SENSACION DE HORMIGUEO EN LOS PIES.
- VOMITAR.



COMO SE CONTROLA EL DIABETES

- PARA CONTROLARSE LA DIABETES, HAY QUE MANTENER UN EQUILIBRIO ENTRE TRES FACTORES:
- LA CANTIDAD Y EL TIPO DE ALIMENTOS QUE SE INGIEREN.
- LA ACTIVIDAD FÍSICA.
- LAS MEDICINAS, SI SE RECETAN.



QUÉ ES LA PRESIÓN ARTERIAL?

- LA PRESIÓN ARTERIAL ES LA FUERZA QUE EJERCE LA SANGRE CONTRA LAS PAREDES DE LAS ARTERIAS A MEDIDA QUE ES BOMBEADA DEL CORAZÓN HACIA EL RESTO DEL CUERPO. LA PRESIÓN ARTERIAL AYUDA A QUE LA SANGRE FLUYA A TODO EL ORGANISMO.



QUÉ ES LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA?

- LA PRESION ARTERIAL ES EXCESIVAMENTE FUERTE O DEMASIADO ALTA CUANDO EL CORAZÓN ESTA SOMETIDO A UN SOBRE ESFUERZO O LAS ARTERIAS SON MUY ESTRECHAS. UN CORAZÓN QUE SE ESFUERZA MÁS DE LO NORMAL DURANTE MUCHO TIEMPO SE AGRANDA Y SE DEBILITA. Y, FINALMENTE, LE CUESTA MUCHO MÁS FUNCIONAR BIEN PARA PODER BOMBLEAR LA SANGRE.

Blood Pressure Category	Systolic mm Hg (upper #)	(Normal) 120 / 80	Diastolic mm Hg (lower #)
Normal	less than 120	and	less than 80
Pre-hypertension	120 – 139	or	80 – 89
High Blood Pressure (Hypertension) Stage 1	140 – 159	or	90 – 99
High Blood Pressure (Hypertension) Stage 2	160 or higher	or	100 or higher
<u>Hypertensive Crisis</u> (Emergency care needed)	Higher than 180	or	Higher than 110

FORMAS DE PREVENIR O CONTROLAR LA PRESIÓN ARTERIAL

- USAR MENOS SAL Y SODIO (ALREDEDOR DE UNA CUCHARADITA DE TÉ, O 2.300 MG POR DÍA).
- TRATAR DE MANTENER UN PESO SALUDABLE.
- ADOPTAR UNA DIETA CON BAJO CONTENIDO DE GRASAS Y ABUNDANTE CANTIDAD DE FRUTAS Y VEGETALES.
- HACER EJERCICIOS POR LO MENOS 30 MINUTOS CASI TODOS LOS DÍAS.
- BEBER ALCOHOL CON MODERACIÓN (NO MÁS DE UNA BEBIDA POR DÍA PARA LAS MUJERES Y DOS PARA LOS HOMBRES).
- DEJAR DE FUMAR.
- TOMAR LOS MEDICAMENTOS RECETADOS POR SU MÉDICO.

DIFERENTES TIPOS DE COLESTEROL EN LA SANGRE

- EL **COLESTEROL** ES UNA SUSTANCIA GRASA QUE SE ENCUENTRA EN EL TORRENTE SANGUÍNEO Y EN TODAS LAS CÉLULAS DEL ORGANISMO. SE PRODUCE EN EL HÍGADO Y ES NECESARIO PARA EL NORMAL FUNCIONAMIENTO DEL CUERPO.
- EL COLESTEROL “BUENO” SE LLAMA **LIPOPROTEÍNAS DE ALTA DENSIDAD O HDL** (POR SU SIGLA EN INGLÉS), PERO NO ES IMPORTANTE RECORDAR ESE NOMBRE. CASI TODO EL MUNDO, HASTA LOS MÉDICOS, USA EL TÉRMINO COLESTEROL BUENO CUANDO SE REFIERE AL HDL.

TIPOS DE COLESTEROL EN LA SANGRE

- LAS **LIPOPROTEÍNAS DE BAJA DENSIDAD O LDL** (POR SU SIGLA EN INGLÉS) SON EL COLESTEROL “MALO”. PENSAR EN LA L DE LDL EN EL SENTIDO DE “MALÍSIMO” (“LOUSY”, EN INGLÉS) LO PUEDE AYUDAR A RECORDAR QUE EL LDL ES EL COLESTEROL MALO. SI EL NIVEL DE LDL ES ALTO Y EL DE HDL ES BAJO, EL COLESTEROL Y LAS GRASAS PUEDEN COMENZAR A FORMAR LA PLACA.
- A MEDIDA QUE LAS ARTERIAS SE OBSTRUYEN MÁS Y MÁS, SE RESTRINGE LA CIRCULACIÓN DE LA SANGRE HACIA EL CEREBRO Y EL CORAZÓN ESTAN MUY OBSTRUIDAS, SE PUEDE FORMAR UN COÁGULO SANGUÍNEO QUE BLOQUEA LA ARTERIA Y PROVOCA UN ATAQUE CARDIACO O DERRAME CEREBRAL.

TIPOS DE COLESTEROL EN LA SANGRE

- **LOS TRIGLICÉRIDOS, OTRO TIPO DE GRASA PRESENTE EN EL TORRENTE SANGUÍNEO,** TAMBIEN SE SUMAN AL NIVEL DE COLESTEROL GENERAL. EL HÍGADO PRODUCE TRIGLICÉRIDOS Y CONVIERTE A ALGUNOS DE ELLOS EN COLESTEROL. CUANDO INGIERE ALIMENTOS CON MUCHAS CALORÍAS O TIENE UNA DIETA ELEVADA EN CARBOHIDRATOS Y ÁCIDOS GRASOS TRANS, EL CUERPO PRODUCE MÁS TRIGLICÉRIDOS. FUMAR Y TOMAR ALCOHOL AUMENTAN LOS TRIGLICÉRIDOS Y DISMINUYEN EL HDL. PERO, TAL COMO OCURRE CON EL COLESTEROL MALO, UN NIVEL DEMASIADO ELEVADO DE TRIGLICÉRIDOS EN LA SANGRE NO ES SANO Y LO PONE EN RIESGO DE SUFRIR CARDIOPATÍAS Y DERRAMES CEREBRALES.
- QUIENES TIENEN ELEVADOS NIVELES DE TRIGLICÉRIDOS A MENUDO PRESENTAN NIVELES BAJOS DE COLESTEROL BUENO. POR LO GENERAL, LOS DIABÉTICOS TIENEN LOS TRIGLICÉRIDOS ALTOS Y NIVELES BAJOS DE HDL.

QUE CAMBIOS DEBE HACER EN SU DIETA Y ESTILO DE VIDA?

- MANTENGA UN PESO SALUDABLE. SI ESTÁ EXCEDIDO, TRATE DE BAJAR DE PESO.
- INCORPORA MÁS FRUTAS Y VERDURAS FRESCAS A SU ALIMENTACIÓN.
- INGIERA PORCIONES MÁS PEQUEÑAS DE ALIMENTOS CON GRAN CONTENIDO DE GRASAS Y CALORÍAS.
- COMA BOTANAS SALUDABLES.
- HAGA EJERCICIOS POR LO MENOS 30 MINUTOS CASI TODOS LOS DÍAS DE LA SEMANA.



COMO SALVAR VIDAS HACIENDO CPR (HANDS ONLY)

- [HTTPS://YOUTU.BE/O_49WMPDEWS](https://youtu.be/O_49WMPDEWS)
- [HTTPS://YOUTU.BE/ZSGMLEDXFE8](https://youtu.be/ZSGMLEDXFE8)



RECURSOS

- WWW.CDC.GOV/DIABETES
- WWW.AMERICANHEART.ORG

Preguntas?



GRACIAS!!!