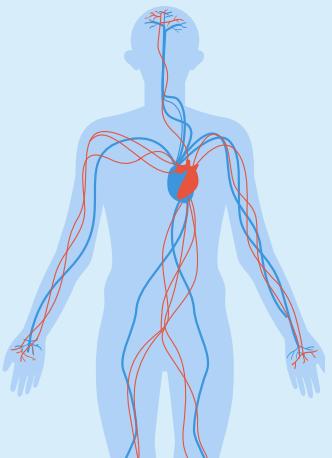


¿Qué significa “vascular” cuando hablamos de salud cardiovascular?

La palabra “vascular” se refiere a los vasos sanguíneos que recorren todo nuestro cuerpo y que se encargan de llevar oxígeno y nutrientes a los órganos y tejidos.

Cuando las arterias se alteran, por ejemplo, si se obstruyen, pueden aparecer distintos signos o síntomas según la zona a la que lleven sangre.



DEPENDIENDO DEL LUGAR AFECTADO,
ESTO PODRÍA GENERAR DIFERENTES COMPLICACIONES:



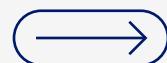
Si compromete las arterias que llevan sangre al cerebro, podría producir un accidente cerebrovascular (ACV).



Si ocurre en las arterias que irrigan el corazón, podría provocar un infarto agudo de miocardio (IAM).



Si afecta las arterias de las piernas, podría causar enfermedad arterial periférica (EAP).



Cuidar la salud de tus arterias puede marcar la diferencia, especialmente si vivís con diabetes.



Entonces, ¿qué tienen en común estas tres condiciones y cómo se relacionan con la diabetes?

El ACV, el IAM y la EAP, en personas con diabetes, comparten una causa principal: el daño en los vasos sanguíneos provocado por niveles altos y sostenidos de glucosa en la sangre, que frecuentemente van acompañados de valores elevados de presión arterial y/o colesterol malo. Con el tiempo, el exceso de glucosa en el torrente sanguíneo puede dañar las paredes de las arterias, haciéndolas más propensas a la formación de depósitos grasos. Este proceso, llamado aterosclerosis, estrecha y endurece los vasos sanguíneos.

OTROS FACTORES DE RIESGO QUE PUEDEN AUMENTAR LAS PROBABILIDADES DE DESARROLLAR ESTAS ENFERMEDADES EN PERSONAS CON DIABETES INCLUYEN:



Presión arterial alta (hipertensión)



Tabaquismo



Niveles elevados de colesterol



Sedentarismo y obesidad

Ante la presencia de alguno de estos factores de riesgo, es importante realizar controles médicos periódicos.

¿Qué es el accidente cerebrovascular (ACV)?

Un ACV ocurre cuando el flujo de sangre al cerebro se interrumpe, impidiendo que el oxígeno llegue a las células cerebrales.

Las personas con diabetes tienen mayor riesgo de ACV y pueden presentarlo a edades más tempranas. El control de la glucosa en sangre, la presión arterial y los valores de lípidos puede reducir este riesgo significativamente.

¡IMPORTANTE!

Tener diabetes no significa que necesariamente desarrollarás un ACV. Un correcto control de tu diabetes puede prevenir el daño en tus vasos sanguíneos.

Ante cualquier duda, consultá con tu médico/a.



Una misma enfermedad en distintos lugares

El mismo proceso que causa un ACV también puede producir:



Infarto de miocardio (IAM)

cuando la obstrucción se produce en las arterias que llevan sangre al corazón (las "arterias coronarias"), impidiendo que el músculo cardíaco reciba oxígeno.



Enfermedad arterial periférica (EAP)

cuando la obstrucción se genera en las arterias, generalmente de las piernas, reduciendo la circulación y provocando dolor o heridas que no cicatrizan.

Síntomas y signos de alarma



Síntomas de ACV

Para responder a tiempo, es importante reconocer las señales de alerta. Pensá en el método "FAST" (por sus siglas en inglés) y verificá lo siguiente:



Face (Cara)
Un lado del rostro se cae o se entumece. Pedile a la persona que sonría.



Arms (Brazos)
Un brazo se siente débil o entumecido. Al intentar levantar ambos brazos, uno se va hacia abajo.



Speech (Habla)
El habla se vuelve arrastrada o la persona tiene dificultad para hablar.



Time (Tiempo)
Es fundamental llamar a los servicios de emergencia de inmediato. Cada minuto cuenta.



Síntomas de IAM

Algunas señales incluyen



Molestias en el pecho.



Molestia en otras áreas de la parte superior del cuerpo.



Falta de aire.



Otras manifestaciones pueden incluir brotes de sudor frío, náuseas y mareos.



Síntomas de EAP



Dolor, calambres o cansancio en los muslos o piernas al caminar o hacer ejercicio.



Cambios en el color de las piernas o pies (palidez o color azulado).



Pies o piernas frías.



Entumecimiento o debilidad en las piernas.

Es importante asistir a las consultas médicas periódicas.

Controlando tu diabetes, protegés tus arterias

Un enfoque proactivo es la mejor manera de reducir el riesgo cardiovascular:



Controlar tu diabetes:

Mantener tus niveles de glucosa en sangre dentro de los rangos adecuados es una medida fundamental.



Monitorear la presión arterial:

Seguir las recomendaciones de tu médico para mantener la presión en un nivel saludable.



Mantener niveles adecuados de colesterol y triglicéridos:

una alimentación equilibrada y, en ciertos casos, la medicación indicada por tu médico/a, pueden ayudar a que mantengas tus valores dentro de lo sugerido.



Adoptar un estilo de vida saludable:

- Dejar de fumar.
- Procurar un peso saludable.
- Realizar actividad física regularmente.
- Llevar una dieta balanceada.



Cumplir con los controles médicos y el tratamiento indicado.



El bienestar a largo plazo es un trabajo en equipo.

Tu médico/a es tu mejor aliado para monitorear tu salud vascular y guiarte en cada paso hacia una vida más saludable.



Referencias:

1. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. "Diabetes, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares". Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/prevenir-problemas/diabetes-enfermedades-cardiacas-accidentes-cerebrovasculares> Consultado en Octubre 2025.
2. Mayo Clinic. "Accidente cerebrovascular". Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/stroke/symptoms-causes/syc-20350113> Consultado en Octubre 2025.
3. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. "Factores de riesgo de accidente cerebrovascular". Disponible en: <https://www.cdc.gov/stroke/es/risk-factors/factores-de-riesgo-de-accidente-cerebrovascular.html> Consultado en Octubre 2025.
4. American Heart Association. "Enfermedad arterial periférica y diabetes" Disponible en: <https://www.goredforwomen.org/es/health-topics/diabetes/diabetes-complications-and-risks/peripheral-artery-disease--diabetes#:~:text=Las%20personas%20con%20diabetes%20presentan,los%20pies%20o%20las%20piernas.> Consultado en Octubre 2025.
5. MedlinePlus. "Enfermedad arterial periférica". Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/peripheralarterialdisease.html> Consultado en Octubre 2025.
6. Mayo Clinic. "Arteriopatía periférica". Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/peripheral-artery-disease/symptoms-causes/syc-20350557> Consultado en Octubre 2025.