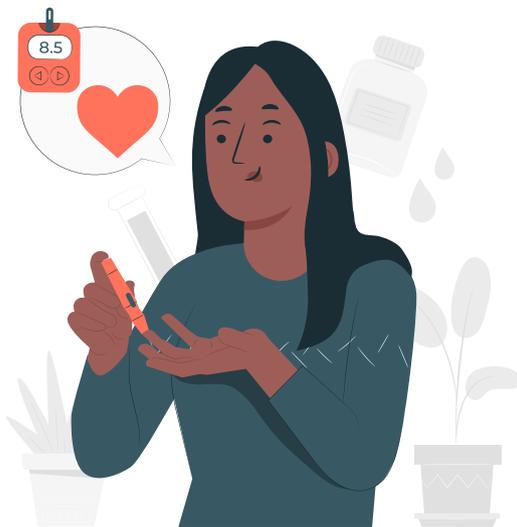


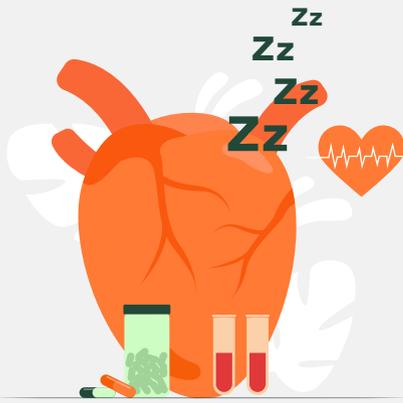
# Falla cardiaca y diabetes

La diabetes es un factor de riesgo para desarrollar falla cardiaca. Adicionalmente, los pacientes con falla cardiaca, al ser diabéticos, tienen una evolución poco favorable, especialmente aquellos que no están controlados. **Esto aumenta el riesgo de muerte temprana.**



## Estos son algunos factores de riesgo para desarrollar diabetes:

- Malos hábitos alimenticios.
- Sobrepeso u obesidad.
- Sedentarismo.
- Tabaquismo.
- Edad avanzada.
- Raza y sexo.
- Antecedentes familiares (herencia).
- Haber sufrido de diabetes durante el embarazo.



Una diabetes no controlada, podría desencadenar en enfermedad de las arterias del corazón, impidiendo que el músculo cardíaco trabaje con la fuerza de contracción que debería.

## Recomendaciones:

- Realizar cambios en el estilo de vida: dieta saludable y ejercicio, con el fin de disminuir los factores de riesgo asociados a la diabetes.
- **Al presentar factores de riesgo para diabetes:** evaluar los niveles de azúcar en la sangre de forma periódica (cada 3 a 6 meses), para obtener un diagnóstico oportuno.
- Como paciente diabético, procure tomar sus medicamentos para mantener la glucemia en las metas establecidas por el médico tratante.
- Seguir las indicaciones entregadas por el Programa de Diabetes relacionadas con la nutrición, salud oral, salud visual, vacunación y cuidado de los pies, entre otra información educativa.
- Si no pertenece a un programa de diabetes, preguntar al médico tratante cómo vincularse.
- Asistir a los controles programados por la Clínica de Falla Cardíaca, presentando los resultados de laboratorio y el control diario de la glucemia (pacientes que utilizan insulina) para ajustar el tratamiento.
- Realizar pruebas de hemoglobina glicosilada cada 3 a 6 meses, para evaluar el resultado del tratamiento (si el médico tratante lo indica).
- Preguntar al médico tratante por nuevos medicamentos que reducen el riesgo de muerte temprana.

[valledellili.org](http://valledellili.org)

**Servicio de Cardiología - Clínica de Falla Cardíaca**

Tel: 331 9090 ext. 7445 Cel: 312 769 2310



# Actividades educativas

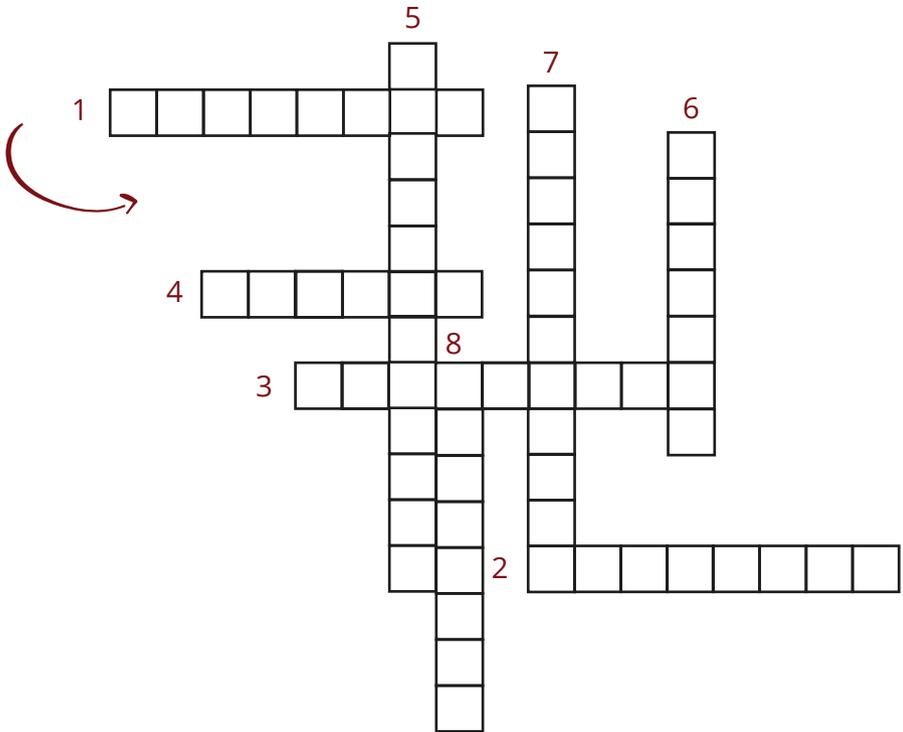


Resuelva la sopa de letras encontrando las siguientes palabras:

- Diabetes
- Factores
- Edad
- Glucemia
- Riesgo
- Insulina
- Azúcar
- Raza
- Obesidad
- Falla
- Sexo
- Tabaquismo
- Cardíaca
- Herencia
- Sedentarismo

A	N	M	H	N	P	T	A	B	A	Q	U	I	S	M	O	L	U	C
V	D	I	A	B	E	T	E	S	R	A	A	O	H	O	A	K	J	G
A	N	A	F	Q	M	G	U	G	A	V	S	W	C	F	I	P	R	E
V	H	O	J	X	N	O	L	W	I	G	S	E	K	I	N	L	G	H
L	E	L	Q	Y	I	N	S	U	X	O	Q	L	X	S	I	L	E	S
S	R	A	D	Y	B	S	I	Ñ	C	A	P	O	A	O	U	R	L	B
S	E	R	W	A	S	Z	T	R	S	E	S	G	K	X	L	I	E	S
E	N	R	C	A	M	S	W	E	U	S	M	I	I	I	X	S	C	X
D	C	O	A	G	O	Q	R	N	W	C	B	I	O	R	J	O	T	B
E	I	Z	R	N	Y	O	E	B	Ñ	Z	N	R	A	Z	U	C	A	R
N	A	T	L	S	T	F	E	R	E	A	A	N	W	V	K	L	C	H
T	M	O	O	C	G	E	G	P	L	X	R	N	R	S	O	E	C	K
A	O	Y	A	O	N	O	N	G	P	I	N	F	E	C	B	E	A	Q
R	H	F	A	L	L	A	C	A	R	D	I	A	C	A	E	D	R	D
I	V	H	F	U	K	G	M	Z	I	A	P	U	Z	E	S	J	T	N
S	R	W	G	J	B	Q	O	U	E	U	Y	A	O	Y	I	F	N	Y
M	V	E	D	A	D	V	V	Z	S	U	R	Y	M	A	D	U	O	K
O	C	T	H	G	Q	Y	I	L	G	F	W	G	P	M	A	S	C	D
L	O	V	K	Z	V	A	I	T	O	X	D	O	B	J	D	P	I	F
L	B	T	Y	B	R	S	U	A	N	S	D	A	L	C	M	A	M	D
I	N	S	U	L	I	N	A	C	I	N	Q	R	E	K	S	S	H	I

# Resuelva el crucigrama:



## Horizontales:

- 1 Es un factor de riesgo para el desarrollo de falla cardíaca.
- 2 Es un factor de riesgo para el desarrollo de diabetes.
- 3 Actividad recomendada para disminuir los factores de riesgo asociados a la diabetes.
- 4 Una persona con factores de riesgo para diabetes, debe evaluar periódicamente los niveles en sangre de este elemento, para recibir diagnóstico oportuno.

## Verticales:

- 5 Compuestos químicos que un paciente diabético debe tomar para mantener su glucemia en las metas establecidas.
- 6 Cita médica a la que debe asistir presentando los resultados de laboratorio.
- 7 Para evaluar el resultado de éste, el médico podría solicitar pruebas de hemoglobina glicosilada.
- 8 Puede acudir a este para realizar el control de la diabetes y recibir información educativa.