

Diabetes & Heart Disease

Get the Facts

The Facts

About 2,200 Americans develop diabetes each day, though many people are unaware they have the disease. With heart disease being the leading cause of diabetes-related deaths, you need to be aware of how to control your risk factors.

How Are Diabetes and Heart Disease Connected?

Most people with diabetes develop atherosclerosis—a build-up of fatty deposits in blood vessels—placing them at a greater risk of heart disease. People with diabetes are two to four times more likely to have heart disease, stroke or peripheral vascular disease (disease of any blood vessels outside the heart). They also have a higher risk of heart failure, and heart attacks are more likely to be fatal in people with diabetes.

Who Is At Risk?

Key diabetes risk factors are being older than 45 and overweight (a Body Mass Index of 25 or higher), according to the American Heart Association and the American Diabetes Association. Other risk factors include:

- High blood pressure (greater than 130 mmHg systolic pressure or 80 mmHg diastolic pressure)
- Inactivity
- Low levels of “good” cholesterol (below 50 mg/dL for women and 40 mg/dL for men)
- High triglyceride levels (above 150 mg/dL)
- A family history of diabetes or heart disease
- For women, a history of gestational diabetes, polycystic ovary syndrome or giving birth to a baby heavier than nine pounds
- Fasting glucose level greater than 100 mg/dL
- Smoking

What Can I Do?

Regular exercise and weight management can help prevent, control or delay the onset of diabetes. Here are some tips to reduce your risk:

- Aim for a healthy weight (a Body Mass Index under 25)
- Limit alcohol consumption—one drink per day for women and two for men
- Limit daily sodium consumption (less than a teaspoon of salt)
- Exercise daily for 30 to 60 minutes (people with diabetes or heart disease may need a doctor’s evaluation before beginning an exercise program)
- Increase daily consumption of vegetables, fruits, and whole grains
- Decrease the saturated and trans fats in your diet
- Don’t smoke

Why Choose UVa For Diabetes and Heart Treatment?

Patients with diabetes and cardiovascular disease can receive comprehensive care from UVa’s Diabetes Cardiovascular Clinic, featuring a team treatment approach that includes a cardiologist, diabetes specialist, dietitians, exercise counselors, a pharmacist and cardiovascular nurses.

UVa has been named one of America’s top 50 hospitals for heart care and heart surgery by *U.S. News & World Report*, with care provided by a team of doctors and support staff ranging from cardiologists and surgeons to nutritionists and physical therapists. UVa also has the only accredited Chest Pain Center in the region to assess and treat heart attacks.

For more information call 434-982-0808.

La Diabetes y la Enfermedad Cardíaca

Infórmese

Datos

En los Estados Unidos, aproximadamente 2.200 personas desarrollan diabetes cada día, aunque muchas no saben que tienen la enfermedad. Como la enfermedad cardíaca (del corazón) es la causa principal de las muertes relacionadas con la diabetes, usted tiene que saber cómo controlar sus factores de riesgo.

¿Cuál es la Relación Entre la Diabetes y la Enfermedad Cardíaca?

La mayoría de los diabéticos desarrolla aterosclerosis, una acumulación de depósitos grasos en los vasos sanguíneos. Esto aumenta el riesgo de tener enfermedad cardíaca. Los diabéticos corren un riesgo dos a cuatro veces mayor de tener enfermedad cardíaca, un ataque cerebral o enfermedad vascular periférica (enfermedad de cualquiera de los vasos sanguíneos situados fuera del corazón). También corren un riesgo más alto de padecer insuficiencia cardíaca, y, cuando se tiene diabetes, es más probable que los ataques al corazón sean mortales.

¿Quiénes Corren Riesgo?

Los factores de riesgo clave de la diabetes son tener más de 45 años y estar con sobrepeso (índice de masa corporal de 25 o más), según la American Heart Association (Asociación Estadounidense para el Corazón) y la American Diabetes Association (Asociación Estadounidense para la Diabetes). Otros factores de riesgo son los siguientes:

- Hipertensión (presión sistólica por encima de 130 mmHg o presión diastólica por encima de 80 mmHg)
- Inactividad
- Niveles bajos de colesterol "bueno" o HDL (menos de 50 mg/dl para las mujeres y 40 mg/dl para los hombres)
- Niveles altos de triglicéridos (por encima de 150 mg/dl)
- Antecedentes familiares de diabetes o enfermedad cardíaca
- Ser una mujer con antecedentes de diabetes gestacional, síndrome del ovario poliquístico o haber dado a luz a un bebé de más de nueve libras (4 kilos)

- Niveles de glucosa en ayunas mayores de 100 mg/dl
- Fumar

¿Qué Puedo Hacer?

El ejercicio regular y el mantenimiento de un peso saludable pueden ayudarle a prevenir, controlar o retrasar el comienzo de la diabetes. Siga estos consejos para reducir su riesgo:

- Intente mantener un peso saludable (índice de masa corporal por debajo de 25)
- Limite el consumo de alcohol: una bebida por día para las mujeres y dos para los hombres
- Limite el consumo diario de sodio (se recomienda menos de una cucharadita de sal)
- Haga ejercicio diariamente durante 30 a 60 minutos (las personas con diabetes o enfermedad cardíaca pueden necesitar una evaluación médica antes de comenzar un programa de ejercicio)
- Aumente su consumo diario de verduras, hortalizas, frutas y granos enteros
- Disminuya las grasas saturadas y trans en su dieta
- No fume

¿Por Qué Elegir a la UVA Para el Tratamiento de la Diabetes y las Enfermedades del Corazón?

Los pacientes diabéticos y con enfermedades cardiovasculares pueden recibir una atención médica completa en la Clínica Cardiovascular y de Diabetes de la UVA. Ofrecemos un enfoque de tratamiento en equipo. Cada equipo incluye a un cardiólogo, especialistas en diabetes, dieta y ejercicio, y enfermeras cardiovasculares. *U.S. News & World Report* ha nombrado a la UVA como uno de los 50 mejores hospitales de los Estados Unidos para servicios de atención médica y cirugía cardíaca. El cuidado es brindado por un equipo de médicos y personal de apoyo que incluye a cardiólogos, cirujanos, nutricionistas y fisioterapeutas. La UVA tiene además el único Centro de Dolor de Pecho acreditado de la región para la evaluación y el tratamiento de ataques al corazón.

Para más información, llame al 434-982-0808.