



- Inicio
- Quiénes somos
- FACTORES DE RIESGO
  - Hipertensión arterial
  - Diabetes
  - Fibrilación auricular
  - Colesterol alto
  - Sedentarismo
  - Dieta inadecuada
  - Alcohol
  - Obesidad
  - Tabaquismo
  - Estrés y depresión
- RECURSOS
  - Vídeos
  - Blog
  - Podcast
  - Enlaces de utilidad
  - Lecturas adicionales
  - Publicaciones en los medios

- Noticias
-  Español
  -  English
  -  Português
  -  Русский
  -  Español
  -  Français
  -  Polski

- CONTACTO

DONATE

# Diabetes y riesgo de ictus



**Autor: Profesor David Tanne, Facultad de Medicina Sackler, Universidad de Tel Aviv**

## ¿Qué es la diabetes?

La insulina es una hormona que se produce en el páncreas y que ayuda a transportar la glucosa desde los alimentos que se ingieren a las células del

cuerpo. Ayuda a que la glucosa entre en las células del cuerpo para que este pueda usarla como energía. La diabetes se desarrolla cuando el cuerpo no es capaz de producir insulina o cuando no es capaz de usar de manera efectiva la insulina que produce. Esto provoca que la glucosa se acumule en el torrente sanguíneo. Hay dos tipos de diabetes: El tipo 1 suele desarrollarse durante la infancia o cuando el cuerpo deja de producir insulina. La diabetes de tipo 2 se desarrolla cuando el cuerpo no usa de manera efectiva la insulina que produce. Este tipo de diabetes es mucho más común: el 90 % de las personas con diabetes la tienen de tipo 2. Tiende a desarrollarse paulatinamente, por lo general en la edad adulta. La prediabetes se caracteriza por la presencia de niveles de glucosa en sangre más altos de lo normal, aunque no lo suficientemente altos como para ser clasificados como diabetes.

### **Diabetes y riesgo de ictus**

La diabetes hace que el riesgo de sufrir un ictus sea aproximadamente el doble. Esto se debe a que un nivel alto de azúcar en sangre puede dañar los vasos sanguíneos, endureciéndolos y estrechándolos, y aumentando así la probabilidad de su obstrucción. Si esto ocurre en un vaso sanguíneo que va al cerebro, podría provocar un ictus. Las personas con diabetes suelen presentar otros factores de riesgo, entre los que se incluyen el sobrepeso (sobre todo si el exceso de grasa se localiza en la cintura), el sedentarismo, y la hipertensión arterial y un nivel elevado de lípidos en sangre. Las personas que fuman o tienen un historial familiar de enfermedades del corazón o de ictus presentan un riesgo aún mayor. Las personas con diabetes también tienden a desarrollar enfermedades del corazón o a sufrir ictus a edades más tempranas que las personas sin diabetes y a padecer un declive cognitivo prematuro. No solo las personas con diabetes presentan un mayor riesgo de ictus, sino incluso quienes tienen prediabetes.

### **Prevención del ictus en las personas con diabetes**

La buena noticia es que las personas con prediabetes y diabetes pueden reducir el riesgo de ictus prestando mucha atención a todos sus factores de riesgo. Cambios en la conducta de vida que reducen el riesgo de ictus. Una de las mejores cosas que se puede hacer por el cerebro, la diabetes y la salud en general es llevar un estilo de vida saludable. Algunos ejemplos serían practicar ejercicio regular, hacer una dieta saludable, evitar el sobrepeso o la obesidad, evitar el tabaco o dejarlo y reducir el estrés. El conseguir un adecuado control de la tensión

arterial, de los niveles de colesterol y de la diabetes con el asesoramiento de su médico y con ciertos medicamentos para la diabetes también puede reducir el riesgo de sufrir un ictus. Solicite a su médico los resultados de su prueba y colabore estrechamente con él o ella para alcanzar sus objetivos. No tenga miedo de preguntar sobre su medicación o sobre los cambios de conducta saludables.

## Desarrollado por



**SAFE se reserva el pleno control sobre el contenido de este sitio web.**

**Con el apoyo de una beca formativa de**



## Enlaces

- [Condiciones de uso](#)
- [Política de privacidad](#)
- [Política de cookies](#)
- [Contacto](#)
  
- [Facebook](#)
- [X](#)
- [RSS](#)