



Quiere

Y MIMA TU CUERPO

Lleva una **dieta sana, variada y equilibrada** para prevenir la diabetes o mantenerla bajo control.⁵

Practica ejercicio físico de forma regular para alejar los problemas del corazón.⁶

Deja de fumar porque el tabaquismo es un factor de riesgo cardiovascular.^{7,8}



El poder

CURATIVO DEL AMOR

Los vínculos afectivos positivos disminuyen los problemas cardiovasculares, mientras que la inestabilidad sentimental produce preocupación y estrés.¹¹



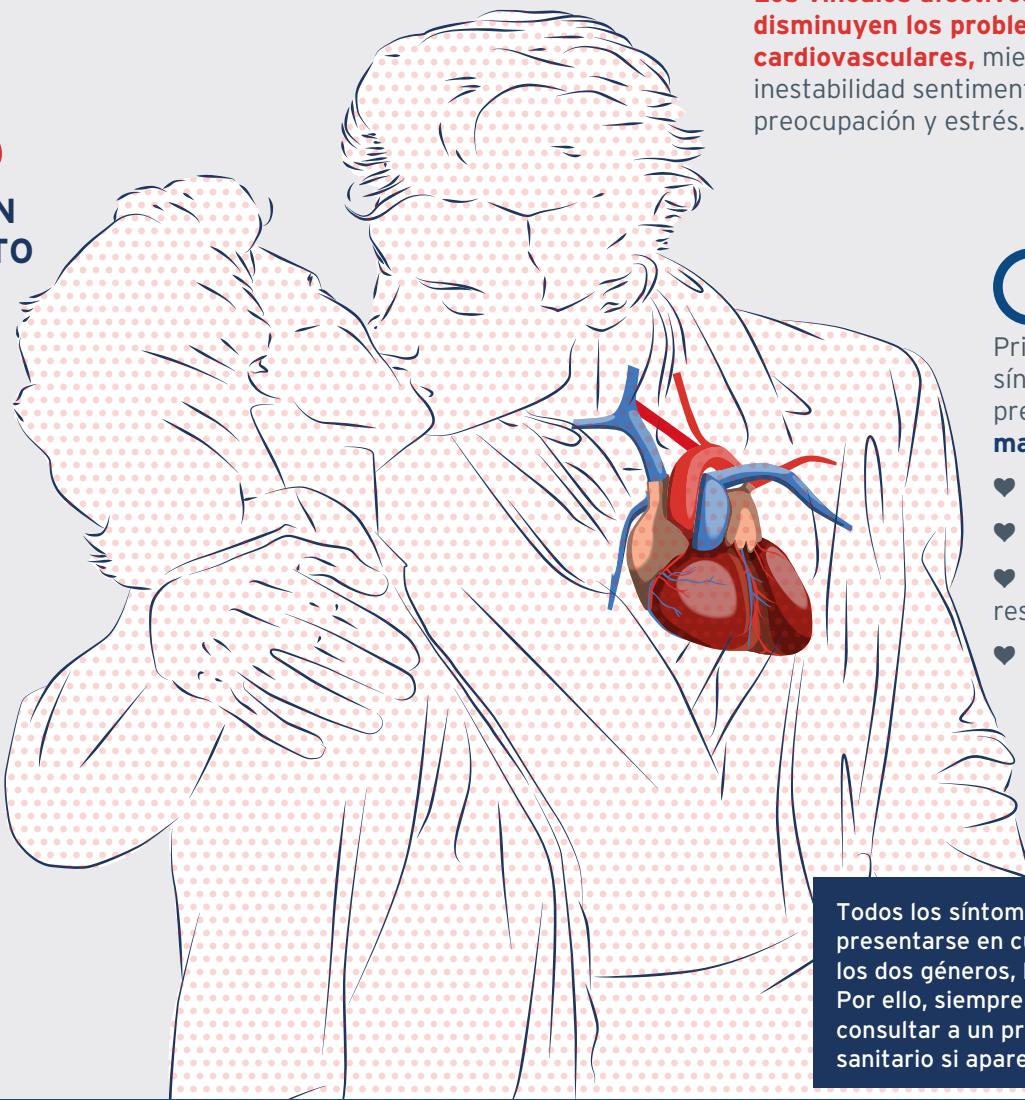
Diferencias

ENTRE SEXOS EN CASO DE INFARTO



Síntomas más específicos del **género femenino**:

- ♥ Presión o dolor en los hombros, cuello, parte superior de la espalda, mandíbula o brazos.
- ♥ Indigestión y/o dolor de estómago.
- ♥ Mareos o náuseas.
- ♥ Palpitaciones o palidez.



Principales síntomas que presenta el **género masculino**:

- ♥ Dolor torácico.
- ♥ Ansiedad.
- ♥ Dificultad para respirar.
- ♥ Sudor frío.

Las enfermedades cardiovasculares son la **primera causa de muerte en España**.¹

La mitad de los fallecimientos de personas con **diabetes tipo 2** se debe a enfermedades relacionadas con el corazón.^{2,3}

La esperanza de vida de los diabéticos con elevado riesgo cardiovascular se reduce de media en hasta **doce años**.⁴

FUENTES

1- Instituto Nacional de Estadística <http://www.ine.es/>

2- Nwaneri C, Cooper H, Bowen-Jones D. Mortality in type 2 diabetes mellitus: magnitude of the evidence from a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Diabetes & Vascular Disease*. 2013;13(4):192-207.

3- Morrish NJ, et al. Mortality and causes of death in the WHO Multinational Study of Vascular Disease in Diabetes. *Diabetologia*. 2001; 44 Suppl 2:S14-21.

4- The Emerging Risk Factors Collaboration: Association of Cardiometabolic Multimorbidity With Mortality. *JAMA*. 2015;314(1):52-60

5- American Diabetes Association <http://www.diabetes.org/es>

6- Boule NG, Haddad E, Kenny GP, Wells GA, Sigal RJ. Effects of exercise on glycemic control and body mass in type 2 diabetes mellitus: a meta-analysis of controlled clinical trials. *JAMA* 2001;286:1218-27.

7- Thomas D, Elliott EJ, Naughton GA. Exercise for type 2 diabetes mellitus.

Cochrane Database of Systematic Reviews 2006, Issue 3. Art. No.: CD0002968. DOI: 10.1002/14651858.CD0002968.pub2.

8- Kitabchi AE, Umprierrez GE, Murphy MB, Kreisberg RA. Hyperglycemic crises in adult patients with diabetes. A consensus statement from the American Diabetes Association. *Diabetes Care* 2006;29:739-48.

9- WomenHeart: The National Coalition for Women with Heart Disease <https://www.womenheart.org/>

10- Lichtenstein J, Leifheit E, Safrad B, Bao H, Krumholz H, Lorenze N, Daneshwar M, Speratus J, D'Onofrio G. Sex Differences in the Presentation and Perception of Symptoms Among Young Patients With Myocardial Infarction. <https://doi.org/10.1161/CIRCULATIONAHA.117.031650> Circulation. 2018;137:781-790

11- World Heart Federation <http://www.world-heart-federation.org/>