

¿Cómo se relacionan entre sí los problemas de salud a largo plazo?



Todo su cuerpo trabaja en conjunto para mantenerlo saludable. Como todas las partes están conectadas, algunas condiciones de salud a largo plazo que afectan una parte del cuerpo también pueden afectar otras.

Algunas condiciones de salud comunes que pueden afectar más de una parte de su cuerpo son:

- Diabetes
- Enfermedad renal
- Presión arterial alta
- Enfermedad cardíaca

¿De qué manera estas condiciones de salud a largo plazo se relacionan entre sí?



La **diabetes** aumenta el riesgo de enfermedad renal y enfermedad cardíaca. Tener un nivel alto de azúcar en sangre:

- Daña los vasos sanguíneos y nervios del corazón. Aumenta el riesgo de enfermedad cardíaca.
- Daña los pequeños vasos sanguíneos de los riñones. Esto evita que limpien la sangre como deberían.



La **enfermedad renal** hace que el corazón se esfuerce más. Cuando los riñones dejan de funcionar bien:

- Se pueden acumular toxinas y líquido adicionales y causar daño a otros órganos.
- El corazón se esfuerza en exceso. Esto dificulta que pueda hacer que la sangre circule bien por todo el cuerpo.



La **presión arterial alta (hipertensión)** causa daño a los riñones y un riesgo más alto de sufrir enfermedad cardíaca. La presión arterial alta daña los vasos sanguíneos de todo el cuerpo, y en consecuencia:

- Daña los riñones. Esto puede resultar en enfermedad renal.
- Hace que el corazón trabaje más. Esto puede resultar en enfermedad cardíaca.



La **enfermedad cardíaca** puede causar presión arterial alta y enfermedad renal. Cuando al corazón le cuesta bombear sangre suficiente a todo el cuerpo:

- El corazón debe bombear con más fuerza para que la sangre llegue a donde debe ir. Este esfuerzo adicional puede elevar la presión arterial.
- Daña los riñones. Esto puede resultar en enfermedad renal.

Si controlo una condición de salud a largo plazo, ¿se puede mejorar o prevenir otras condiciones relacionadas?

¡Sí! Cuando usted y su médico toman medidas para mejorar una condición de salud, puede mejorar o incluso prevenir otros. Por ejemplo, si reduce la presión arterial con medicamentos y una dieta baja en sal, esto también puede reducir el riesgo de enfermedad renal y cardíaca. Por este motivo, es importante que controle las condiciones de salud a largo plazo. No solo se sentirá mejor, sino que también mejorará o evitará otras condiciones en el proceso.

¿Qué puedo hacer para controlar estas condiciones de salud a largo plazo?

Si tiene una o más de estas condiciones de salud, y tiene preguntas:



- Hable con su médico. Puede ayudarlo a tomar medidas para mejorar cualquier condición de salud que tenga.
- Infórmese más con respecto a qué puede hacer con estos recursos. Escanee este código QR para más información.



Patrocinador nacional

