



NÃO DEIXE QUE A DIABETES LHE PARTA O CORAÇÃO

SABIA QUE A DOENÇA CARDIOVASCULAR É A CAUSA N.º 1 DE INCAPACIDADE E MORTE EM PESSOAS COM DIABETES TIPO 2?¹⁻⁴

A doença cardiovascular refere-se a todas as doenças que afetam o coração e os vasos sanguíneos. A diabetes tipo 2 provoca níveis elevados de açúcar no sangue, o que pode danificar as paredes das artérias. Estes danos podem causar a acumulação de gordura nos vasos sanguíneos e reduzir as artérias, o que, por sua vez, pode levar a um fluxo sanguíneo reduzido. O nível elevado de açúcar no sangue também pode fazer com que o sangue forme coágulos sanguíneos.^{1,2,5} Em pessoas com diabetes tipo 2, o risco cardiovascular permanece elevado *mesmo* quando os níveis de açúcar no sangue são controlados, sendo que muitas não sabem do risco que correm.⁶ Se tem diabetes tipo 2, isso coloca-o em maior risco de sofrer um ataque cardíaco e AVC. Pergunte ao seu médico quais as opções de estilo de vida e tratamentos que podem beneficiar a sua diabetes tipo 2 e reduzir o seu risco de ataque cardíaco e AVC.

Perguntas para o seu médico

A informação seguinte pode ajudá-lo a fazer as perguntas certas sobre a ligação entre a diabetes tipo 2 e a doença cardiovascular e saber mais sobre como pode reduzir o seu risco de ataque cardíaco e AVC.

- 1 *Porque é que o risco de ter um ataque cardíaco e um AVC é mais elevado por ter diabetes tipo 2?*
- 2 *Como posso reduzir o risco de sofrer um ataque cardíaco e AVC?*
- 3 *Como pode a perda de peso reduzir o risco de sofrer um ataque cardíaco e AVC?*
- 4 *A minha medicação atual para a diabetes tipo 2 reduz o meu nível de açúcar no sangue e o risco de sofrer um ataque cardíaco e AVC?*

Imprima este guia rápido e leve-o para a sua próxima consulta.

1. International Diabetes Federation. Diabetes and Cardiovascular Disease Report. 2016. Disponível em: <https://www.idf.org/our-activities/care-prevention/cardiovascular-disease/cvd-report>. Último acesso: Junho de 2018.
2. International Diabetes Federation. IDF Diabetes Atlas. 8th edition. Brussels, Belgium. 2017. Disponível em: <http://www.diabetesatlas.org/>. Último acesso: Junho de 2018.
3. Gavin JR, 3rd, Peterson K, Warren-Boulton E. Reducing cardiovascular disease risk in patients with type 2 diabetes: a message from the National Diabetes Education Program. Am Fam Physician. 2003; 68:1569-1574.
4. Morrish NJ, Wang SL, Stevens LK, et al. Mortality and causes of death in the WHO Multinational Study of Vascular Disease in Diabetes. Diabetologia. 2001; 44 Suppl 2:S14-21.
5. Fihn SD, Gardin JM, Abrams J, et al. ACCF/AHA/ACP/AATS/PCNA/SCAI/STS Guideline for the Diagnosis and Management of Patients With Stable Ischemic Heart Disease. Journal of the American College of Cardiology. 2012; 60:e44-e164.
6. American Diabetes Association. Glucose Control and Cardiovascular Disease. Diabetes care. 2009;5334-5336.