
Fecha: 11 de noviembre de 2020

NOTA DE PRENSA

Las personas con diabetes tienen de 2 a 4 veces más posibilidades de sufrir un evento cardiovascular

- Lilly ha puesto en marcha la iniciativa #Hasta4VecesMás con el objetivo de concienciar sobre los eventos cardiovasculares, que sufren en mayor medida las personas con diabetes tipo 2, así como la importancia de prevenirlos y cómo hacerlo
- Llevar una dieta equilibrada, realizar ejercicio físico, disminuir los factores de riesgo y suprimir el tabaco, limitar la ingesta de azúcar, controlar el nivel de glucosa o los niveles de colesterol, resulta esencial para reducirlos

Madrid, 11 de noviembre de 2020.– La enfermedad cardiovascular (ECV) es la principal causa de muerte en todo el planeta, de hecho, cada año fallecen 7,9 millones de personas por esta enfermedad, tanto de enfermedades cardíacas como cerebrovasculares, y se estima que la cifra ascenderá a 23 millones en el año 2030¹.

Las personas con diabetes tienen un mayor riesgo cardiovascular. Aunque la mayoría de los pacientes con diabetes tipo 2 (DM2) no tienen enfermedad cardiovascular establecida, **pueden tener de 2 a 4 veces más riesgo de sufrirla**, un dato que se incrementa entre las mujeres^{2,3,4}. Por ello, y ante esta situación, Lilly pone en marcha **la iniciativa #Hasta4VecesMás** con el objetivo de concienciar sobre los eventos cardiovasculares que sufren las personas con diabetes, así como en la importancia de conocer cómo prevenirlos.

La iniciativa, que se centra en el entorno digital y difundido desde la cuenta [@LillyES](https://twitter.com/LillyES), muestra a dos personas aparentemente iguales planteando la pregunta sobre cual de ellas tiene mayor riesgo de desarrollar un evento cardiovascular. Para evitar estos riesgos, se ha compartido en lilly.es recomendaciones para reducir el riesgo cardiovascular en las personas con diabetes.

La diabetes es una enfermedad silenciosa, por ello es fundamental **la prevención, el diagnóstico precoz, así como la educación diabetológica** del paciente y de su familia, puesto que su conocimiento y su tratamiento incide en la esperanza y calidad de vida de los pacientes.

“Los pacientes con diabetes tipo 2 corren un enorme riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, por eso es fundamental que pongan en marcha, en su día a día, una serie de consejos y de rutinas para prevenirlas”, ha apuntado el **Dr. Ignacio Conget, de la Unidad de Diabetes y jefe del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Clínic de Barcelona.**

5 consejos para disminuir estos riesgos:

- 1. Consume una dieta sana.** Una dieta equilibrada es fundamental. Se recomienda abundantes frutas y verduras (que contienen fibra y vitaminas que ayudan a mejorar la glucemia), reducir el consumo de grasas y azúcares, tomar bebidas que contengan pocas calorías y el alcohol con mucha moderación^{5,6}.
- 2. Practica ejercicio.** Al menos 30 minutos diarios de actividad te ayudarán a mantener el sistema cardiovascular en forma⁵. 60 minutos casi todos los días de la semana te ayudará a mantener un peso normal.
- 3. Controla tu tensión arterial.** La hipertensión suele ser asintomática, pero es una de las principales causas de infarto de miocardio. Controla tu presión arterial y, si presenta valores altos, aumenta el ejercicio físico y cambia a una dieta con menos sal. También es posible que necesites medicación para controlarla⁵.
- 4. Vigilar los niveles de glucemia.** El exceso de azúcar en la sangre (diabetes) aumenta el riesgo de infarto de miocardio y accidentes cerebrovasculares. Si tienes diabetes, es muy importante que se controles el peso, la tensión arterial y los niveles de azúcar⁵.
- 5. Controla los niveles de colesterol.** El aumento del colesterol en la sangre incrementa el riesgo de infarto de miocardio y accidentes cerebrovasculares. Asegúrate de seguir una dieta saludable y, si fuera necesario, medicamentos apropiados⁵.
- 6. Suprime el tabaco.** No solo aumenta las posibilidades de desarrollar eventos cardiovasculares. El riesgo disminuye después de dejar de consumirlo y ¡se puede reducir a la mitad en tan solo un año!^{5,6}.

Sobre Diabetes

Aproximadamente 425 millones de adultos en todo el mundo tienen diabetes⁷. En España, alrededor de cuatro millones y medio de personas mayores de 18 años tienen diabetes tipo 2⁸. La diabetes tipo 2 es el tipo más frecuente a nivel internacional representando un 90-95% de todos los casos de diabetes solo en Estados Unidos⁷. La diabetes es una enfermedad crónica que ocurre cuando el cuerpo no produce o no usa adecuadamente la hormona insulina⁹.

Sobre Lilly Diabetes

Desde 1923, Lilly ha sido un líder global en el cuidado de la diabetes, desde la introducción en el mercado de la primera insulina comercial en el mundo. A día de hoy, la compañía continúa trabajando sobre este legado para dar nuevas soluciones a las múltiples necesidades de las personas con diabetes y de quienes se encargan de su cuidado. A través de la investigación y colaboración, un amplio y creciente portafolio de productos y un continuo compromiso para dar soluciones reales –desde fármacos hasta programas formativos y otros-, nos esforzamos para ayudar a mejorar la calidad de vida de aquellas personas que viven con diabetes en todo el mundo. Más información sobre Lilly Diabetes en www.lillydiabetes.com.

Sobre Lilly

Lilly es un líder global de la atención sanitaria que une pasión con descubrimiento para mejorar la vida de las personas en todo el mundo. Nuestra compañía fue fundada hace más de un siglo por un hombre comprometido a fabricar medicinas de gran calidad que atienden necesidades reales. Hoy seguimos siendo fieles a esa misión en nuestro trabajo. En todo el mundo los empleados de Lilly trabajan para descubrir y ofrecer medicinas vitales a aquellos que las necesitan, mejorar la comprensión y el tratamiento de la enfermedad y contribuir a las comunidades a través de la acción social y el voluntariado. Si desea más información sobre Lilly, visite www.lilly.com, <http://newsroom.lilly.com/social-channels> y www.lilly.es.

Referencias:

1. [Fundación Española del Corazón](#)
2. American College of Cardiology. Heart disease is the leading cause of death among adults with diabetes. Accedido en octubre 2019. Disponible en: <https://www.cardiosmart.org/DiabetesandHeartDisease>. Accedido en octubre 2019.
3. Einarson TR, et al. Prevalence of cardiovascular disease in type 2 diabetes: a systematic literature review of scientific evidence from across the world in 2007-2017. *Cardiovasc Diabetol*. 2018;17:83.
4. American Diabetes Association. Cardiovascular Disease and Risk Management: Standards of Medical Care in Diabetes—2019. *Diabetes Care*. 2019;42(suppl 1):S103-S123.
5. OMS. <https://www.who.int/features/qa/27/es/>
6. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social. <https://www.mscbs.gob.es/campañas/campanas07/cardiovascular5.htm>
7. <https://www.sediabetes.org/noticias/un-estudio-de-la-sed-aclara-la-situacion-de-la-diabetes-tipo-1-en-espana/>
8. Rojo-Martínez, G., Valdés, S., Soriguer, F. *et al*. Incidence of diabetes mellitus in Spain as results of the nation-wide cohort di@bet.es study. *Sci Rep* 10, 2765 (2020). <https://doi.org/10.1038/s41598-020-59643-7>
9. Centers for Disease Control and Prevention. National Diabetes Statistics Report, 2017. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, U.S. Dept of Health and Human Services; 2017.