

Noviembre es el Gran Mes Estadounidense de la Diabetes y el Mes Nacional de Concientización sobre la Enfermedad de Alzheimer. Recordatorio de que las personas que tienen la enfermedad de Alzheimer tienen un mayor riesgo de caídas y las personas que tienen diabetes y/o fuman tienen un mayor riesgo de sufrir accidentes cerebrovasculares y ataques cardíacos.

Los problemas de visión, percepción y equilibrio aumentan a medida que avanza la enfermedad de **Alzheimer**, lo que aumenta la probabilidad de sufrir una caída.

Si alguien se ha caído, llame al 911 para que lo revise un profesional.

También debe obtener ayuda médica de inmediato si:

- No puedo permanecer despierto
- No puede mover una parte de su cuerpo.
- Tienen nueva debilidad en cualquier parte de su cuerpo.
- No puede pararse o caminar normalmente (y podría hacerlo antes)
- Tiene sangrado que no puede parar



Aproximadamente **1 de cada 4** personas mayores se cae al menos una vez al año, y eso es aún más común entre las personas que tienen la enfermedad de **Alzheimer**.

Independientemente del tipo de diabetes que tenga, fumar hace que su diabetes sea más difícil de controlar. Si tiene diabetes y fuma, es más probable que tenga problemas de salud graves a causa de la diabetes, que incluyen:

- Enfermedad del corazón
- Enfermedad del riñón
- Flujo sanguíneo deficiente en las piernas y los pies que puede provocar infecciones, úlceras y una posible amputación.
- Retinopatía (una enfermedad ocular que puede causar ceguera)

Diabetes y presión arterial alta

2 de cada 3 personas con diabetes informan tener presión arterial alta o toman medicamentos recetados para bajar la presión arterial.

Presión arterial saludable: por debajo de 120/80

Presión arterial alta temprana: entre 120/80 y 140/90

Presión arterial alta: 140/90 o superior

Cuanto más baja sea **su presión arterial**, mayores serán sus posibilidades de retrasar o **prevenir un ataque al corazón o un derrame cerebral**.