

## 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 130/80 y 139/89

**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**.

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**.

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



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)

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.

Dado que aproximadamente la mitad de todas las caídas ocurren en el hogar, las recomendaciones para hacer el hogar más seguro incluyen:

- Retire de las escaleras y de los lugares por donde camina cosas con las que pueda tropezar, como papeles, libros, ropa y zapatos.
- Retire las alfombras pequeñas o use cinta adhesiva de doble cara para evitar que se resbalen.
- Mantenga los artículos que usa con frecuencia en gabinetes que pueda alcanzar fácilmente sin usar un taburete.