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.

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:

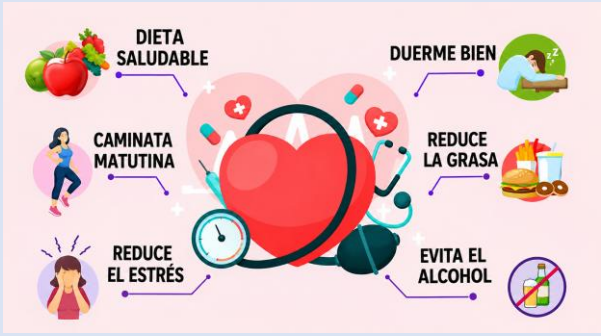
- Enfermedad del corazón
- Enfermedad del riñón
- Flujo sanguíneo deficiente en las piernas y los pies que puede provocar infecciones, úlceras y una posible amputación.
- Retinopatía (una enfermedad ocular que puede causar ceguera)



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.**

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

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.