

Riesgos que influyen en la aparición de la diabetes tipo 2

Existen factores que aumentan la probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2 como lo son los genes y el estilo de vida. ¹

Aunque algunos de esos factores, como los antecedentes familiares, la edad o el origen étnico no se pueden cambiar, la buena noticia es que sí se pueden hacer cambios en el estilo de vida con una alimentación adecuada, la actividad física regular y el control de peso. ¹

Llevar hábitos de vida saludables, puede disminuir la probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2. ¹

Principales factores de riesgo ¹

Las personas pueden tener más probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2 cuando:

- Tienen sobrepeso u obesidad.
- Tienen más de 45 años de edad.
- Tienen antecedentes familiares de diabetes.
- Son afroamericanas, nativas de Alaska, indígenas estadounidenses, estadounidenses de origen asiático, hispanos, latinos, nativos de Hawai o de las Islas del Pacífico.
- Tienen la presión arterial alta.
- Tienen un bajo nivel de colesterol HDL (conocido como “el colesterol bueno”) o un nivel alto de triglicéridos.
- Tienen antecedentes de diabetes gestacional o dieron a luz un bebé de más de 4 kg.
- No realizan actividad física regular.
- Tienen antecedentes de enfermedades del corazón o accidentes cerebrovasculares.
- Tienen depresión.
- Sufren de ovario poliquístico.
- Tienen acantosis nigricans, también conocida como acantosis pigmentaria, que ocasiona que algunas zonas de la piel se pongan oscuras, gruesas y aterciopeladas (alrededor del cuello o las axilas).

Cómo reducir los riesgos ¹

- Manteniendo un peso saludable o disminuyéndolo si se tiene sobrepeso.
- Consumiendo menos calorías con una alimentación adecuada.
- Haciendo actividad física de manera regular.

Qué partes del cuerpo se pueden afectar con la diabetes

La diabetes puede ocasionar complicaciones a largo plazo, cuanto más tiempo haya transcurrido después del diagnóstico de la enfermedad, mayor es el riesgo de sufrir complicaciones. ²

Lo mismo ocurre con el tiempo que haya transcurrido sin haber alcanzado el control de la enfermedad. Con el paso del tiempo, las complicaciones de la diabetes pueden provocar una discapacidad o incluso ser mortales. ²

Algunas complicaciones de la diabetes tipo 2 podrían ser: ²

- Enfermedad cardiovascular.
- Daño a los nervios (neuropatía).
- Daño renal (nefropatía).
- Daño ocular (retinopatía).
- Daños en los pies (pie diabético).
- Enfermedades de la piel.
- Deterioro auditivo.
- Enfermedad de Alzheimer.
- Depresión.

Cuidarse siempre para alcanzar el control de la diabetes es posible con un plan adecuado.

Consiga herramientas saludables en

«Estar al día»
.COM.CO

Referencias:

1. NIH. Factores de riesgo para la diabetes tipo 2 Disponible en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/factores-riesgo-tipo-2> Última revisión Noviembre de 2016. Consultado en abril de 2021.

2. Mayo Clinic. Diabetes. Complicaciones. Disponible en:

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/diabetes/symptoms-causes/syc-20371444> Actualizado en octubre de 2020. Consultado en abril de 2020.

Material exclusivo para el cuerpo médico.

D.R. © 2021 Merck Sharp & Dohme Corp., una subsidiaria de Merck & Co., Inc., Kenilworth, N.J., E.U.A. Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción parcial o total. MSD Calle 127A # 53 A - 45, Complejo empresarial Colpatria, Torre 3 - piso 8, Bogotá, D.C., Colombia.