

Cómo evaluar su riesgo

Publicado el: 22-05-2018

Usted está expuesto a un riesgo más alto de tener diabetes si alguien en su familia la padece, o si es de origen americano nativo, hispanico americano, afroamericano o isleño del Pacífico. La diabetes gestacional, aquella que se desarrolla durante el embarazo, o tener un bebé de más de 9 libras (4 kg) de peso también pueden indicar que usted tiene tendencia a la diabetes.

Si usted ha tenido esto, los factores de riesgo que se detallan abajo pueden aumentar las probabilidades de que usted vaya a tener azúcar alta en la sangre y diabetes:

- Obesidad, es decir estar pasado de peso.
- Ser mayor de 45 años de edad.
- Estilo de vida sedentario, es decir no hace ejercicio.
- Alimentación no saludable.

Si tiene en cuenta y maneja estos factores de riesgo, puede demorar o prevenir el desarrollo de la diabetes.

¿Qué puedo hacer para reducir mi riesgo?

Hable con su médico acerca de los factores de riesgo que usted presenta. Si bien no puede cambiarlos todos, puede realizar modificaciones importantes para disminuir su riesgo de diabetes. El resto del contenido de este panfleto le informará acerca de cada uno de los factores de riesgo y de lo que usted puede hacer al respecto.

Peso

La obesidad en sí constituye el factor de riesgo más importante para la diabetes tipo 2. Entre el 80% y el 90% de las personas con diabetes están pasadas de peso; esto significa que tienen al menos un 20% más del peso corporal ideal para su altura y estructura física. Para saber si usted está pasado de peso, consulte la tabla que figura al final de este panfleto y hable con su médico. Una alimentación saludable y de bajo contenido en grasa, junto con un programa de ejercicios regular, pueden ayudarle a perder peso en forma gradual y a mantener el nuevo peso.

Edad

El riesgo de la diabetes tipo 2 aumenta con la edad. La mitad de las personas diagnosticadas con diabetes tienen más de 55 años de edad. Si bien no puede modificar su edad, hay cosas que puede hacer en cuanto a otros factores de riesgo si usted tiene más de 45 años de edad.

Antecedentes familiares

Aunque tampoco puede modificar los antecedentes familiares, es importante que usted y su médico sepan que la enfermedad existe en la familia. Tener un familiar con diabetes duplica sus probabilidades de desarrollar esta enfermedad, y tener dos familiares con diabetes las cuadruplica. Comuníquese a su médico si alguien en su familia tiene diabetes.

Raza/Origen étnico

Algunos grupos étnicos presentan riesgos más altos de desarrollar diabetes que otros. Tiene mayores riesgos si pertenece a cualquiera de estos grupos:

- Americano nativo.
- Hispánico americano.
- Afroamericano.
- Isleño del Pacífico.

En comparación con los caucásicos, los afroamericanos tienen dos veces más probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2; los hispánicos americanos tienen 2 1/2 a 3 veces más probabilidades; y los americanos nativos, 5 veces más.

Ejercicio

Hacer ejercicio y mantener un peso saludable puede reducir su riesgo de diabetes. Toda actividad que haga —en la cantidad que sea— es mejor que nada; no obstante, procure hacer ejercicios 4 a 6 veces por semana, durante 30 a 60 minutos cada vez. Si no ha hecho ejercicio durante un tiempo o tiene otros problemas de salud, consulte a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.

Dieta

Una alimentación con un alto contenido en grasa, calorías y colesterol aumenta su riesgo de diabetes. Por otro lado, una dieta deficiente puede conducir a la obesidad —otro factor de riesgo para la diabetes— y demás problemas de salud. Una alimentación saludable incluye un contenido alto en fibra y bajo en grasa. Recuerde también que debe poner atención a los tamaños de las porciones, dado que la cantidad de lo que come es tan importante como lo que come.

Diabetes gestacional

La diabetes gestacional es un tipo de diabetes que ocurre solamente durante el embarazo. Ocurre en aproximadamente el 3% de las mujeres embarazadas. Aunque la diabetes gestacional desaparece al cabo del embarazo, aproximadamente el 40% de las mujeres que tuvieron diabetes gestacional son diagnosticadas con diabetes tipo 2 dentro de los 15 años posteriores.

Las mujeres que tienen bebés de 9 libras (4 kg) o más tienen mayores probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2 posteriormente en sus vidas, aunque no hayan padecido diabetes gestacional.

Factor de riesgos múltiples

El riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 aumenta con la cantidad de factores de riesgo que usted tiene. Si usted tiene 2 o más factores de riesgo, consulte a su médico sobre cómo demorar o prevenir la diabetes tipo 2.

AVISO LEGAL

Toda la información que se brinda en esta nota está destinada al conocimiento general. En ningún caso sustituye el asesoramiento de un médico. No olvide consultar a su médico ante cualquier duda que pudiera tener con relación a su estado de salud.

Fuente: <https://netsaluti.com>