

Factores de riesgo para la diabetes

A continuación encontrará más información sobre los factores de riesgo comunes para la diabetes.

Obesidad

La obesidad y el sobrepeso se deben generalmente a comer en exceso y hacer poca actividad física.

- Una dieta moderada y el ejercicio (o actividad física) han demostrado ser eficaces en la prevención de la diabetes, aún en personas con prediabetes (síntomas que indican la posibilidad de diabetes) o con otros factores de riesgo para la diabetes.
- La pérdida del 7 al 10 por ciento del peso corporal de una persona puede disminuir su riesgo de desarrollar diabetes.
- Manténgase activo—Es sumamente recomendable hacer 30 minutos de actividad física la mayoría de los días de la semana.

Historial familiar

- Por historial familiar nos referimos a padre, madre, abuelos, hermanos y primos hermanos con diabetes.
- El historial familiar de diabetes no se puede prevenir, pero indica quienes podrían tener una tendencia genética a desarrollar diabetes. Es preciso animar a las personas con antecedentes familiares de diabetes a llevar un estilo de vida saludable y a cumplir con las recomendaciones médicas para prevenir la diabetes.

Presión arterial alta

- Una lectura de la presión arterial de más de 140/90 mmHg a menudo se considera hipertensión. La presión arterial se mide en milímetros de mercurio (mm/Hg). La presión arterial elevada puede aumentar el riesgo de sufrir problemas del corazón y ataques cerebrales. Si la persona tiene diabetes, este aumento de la presión arterial puede empeorar las complicaciones de la diabetes que afectan los ojos y los riñones.
- Se recomienda que las personas con diabetes mantengan la presión arterial en menos de 130/80 mmHg.
- Si se mantiene la presión arterial dentro de los valores normales se mejorarán los resultados para la salud, lo que es especialmente importante para evitar complicaciones en personas con diabetes o prediabetes.

Niveles altos de colesterol y triglicéridos

- El colesterol y los triglicéridos son grasas que normalmente se encuentran en la sangre. Cuando una persona tiene niveles altos de estas grasas, corre mayor riesgo de sufrir un ataque cardíaco o problemas de los vasos sanguíneos. El colesterol se mide en miligramos por decilitro de sangre (mg/dL). Hay dos tipos de colesterol. El colesterol LDL se conoce como “colesterol malo” porque cuando aumenta indica un riesgo mayor de sufrir problemas del corazón y de los vasos sanguíneos.
- El colesterol HDL se conoce como “colesterol bueno”, porque cuando aumenta, disminuye el riesgo de sufrir estos problemas.
- El nivel de LDL debería ser menor de 100 mg/dL. El nivel de HDL debería ser mayor de 40mg/L en los hombres y mayor de 50 mg/dL en las mujeres.
- El nivel de triglicéridos, otro tipo de grasa, no debería ser mayor de 150 mg/dL.
- Al consumir una dieta con poca grasa de origen animal y hacer ejercicio moderadamente se puede reducir los niveles de colesterol.

Diabetes gestacional

- Algunas mujeres presentan un tipo de diabetes que sólo se padece durante el embarazo. En muchos casos, este tipo de diabetes no se detecta. Se sospecha que una mujer tiene diabetes gestacional si da luz a un bebé que pesa más de nueve libras (cuatro kilogramos) al nacer.
- Las mujeres que han tenido este tipo de diabetes durante un embarazo corren mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en cualquier momento posterior de la vida. Es por eso que es importante saber si la mujer tuvo diabetes gestacional durante su embarazo.

Para obtener más información sobre la diabetes, visite el sitio web del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes en www.ndep.nih.gov (en inglés).