



¿Está usted en riesgo de padecer diabetes tipo 2?



Descripción general

Si usted no está tan saludable como debería, la diabetes tipo 2 es algo que lo tendría que preocupar. Esta es una enfermedad que puede desarrollar, especialmente con el paso de los años, si usted no cuida de su salud. Puede causar daño en su corazón, vasos sanguíneos, nervios, ojos y otras partes del cuerpo.

Condición física

¿Cómo sabe si está en riesgo? Pues bien, muchos factores juegan un papel. Su riesgo es mayor si tiene sobrepeso o es obeso. Esto es especialmente cierto si tiende a ganar peso alrededor de su abdomen, en lugar de sus caderas o muslos. Su riesgo es mayor si no hace ejercicio.

Edad y genética

La diabetes tipo 2 es más común en personas que tienen 45 años de edad o más. Es más común en personas que tienen una historia familiar de esta enfermedad. Y es más común en las personas que no son de la raza blanca.

Prediabetes

Otro factor de riesgo es la "prediabetes". Esta es una afección en la cual usted tiene niveles de azúcar en sangre más alto de lo normal, pero aun no tiene diabetes. Con el tiempo, la prediabetes se puede convertir en diabetes.

Factores de riesgo de las mujeres

También existen algunos factores que aumentan el riesgo para las mujeres. Si usted tuvo diabetes gestacional durante el embarazo, su riesgo es mayor. También es mayor si padece el síndrome de ovario poliquístico.

Conclusión

Si piensa que puede estar en riesgo, hable con su médico acerca de formas en que puede mejorar su salud. Es posible que le sean beneficiosos los medicamentos, una dieta mejor, un plan de ejercicios o más supervisión. Su médico creará un plan de cuidados adecuado para usted.