



**Nombre del alumno: Gabriela Guadalupe Morales Argüello**

**Nombre del docente: Lic. Gladis Adilene Hernández López**

**Tema: Obesidad como factor de riesgo de Diabetes Mellitus tipo 2**

**Materia: Metodología de la investigación**

PASIÓN POR EDUCAR

**Grupo: B**

Comitán de Domínguez Chiapas Diciembre del 2022

# Obesidad como factor de riesgo de Diabetes Mellitus tipo 2

## Obesidad

Es una enfermedad de origen multifactorial, con un componente genético y ambiental (alimentación, actividad física).

Se desarrolla como resultado de un desequilibrio energético debido a un aumento en la ingesta de calorías por encima del consumo del organismo, dando lugar a un exceso de grasa corporal.

- Hormonas:
- Leptina
  - Grelina
- Dos grupos de neuronas
- Anorexígenas
  - Orexígenas

## Factores de riesgo de obesidad

- Falta de actividad física
- Hábitos alimentarios pocos saludables
- No tener suficientes horas de sueño de calidad
- Estrés
- Genética
- Medicamentos

Las investigaciones han demostrado que a medida que aumenta el peso hasta alcanzar los niveles de sobrepeso y obesidad, también aumentan los riesgos de las siguientes afecciones:

- Hipertensión
- Enfermedad coronaria
- Ataque o derrame cerebral
- Osteoartritis
- Baja calidad de vida
- Mortalidad
- Apnea del sueño
- **DIABETES MELLITUS**
- Mortalidad

## Diabetes

Es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre, que con el tiempo conduce a daños graves en el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios.

- TIPOS:
- Diabetes mellitus tipo 1
  - **DIABETES MELLITUS TIPO 2**
  - Diabetes gestacional
  - Diabetes inespecífica

Es el tipo más común de diabetes mellitus, siendo hasta 10 veces más frecuente que la diabetes tipo 1. La característica principal de esta enfermedad crónica es la presencia de unos niveles de glucosa en sangre elevados debido a la resistencia del organismo ante la insulina, lo que hace que aunque esta hormona esté presente en la circulación, las células no puedan utilizarla adecuadamente para introducir el azúcar en su interior.

## Factores de riesgo de Diabetes Mellitus tipo 2

- **OBESIDAD**
- >45 años
- Genética
- Diabetes gestacional

La diabetes tipo 2 afecta muchos de los órganos principales, como el corazón, los vasos sanguíneos, los nervios, los ojos y los riñones.

- Enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos
- Neuropatía
- Enfermedad renal
- Daño ocular
- Infecciones bacterianas y/o hongos
- Cicatrización lenta
- Deterioro de la audición
- Apnea del sueño

## Obesidad y Diabetes Mellitus tipo 2: vínculos fisiopatológicos

La presentación más común de diabetes mellitus tipo 2 está asociada en un 85% de casos con la obesidad.

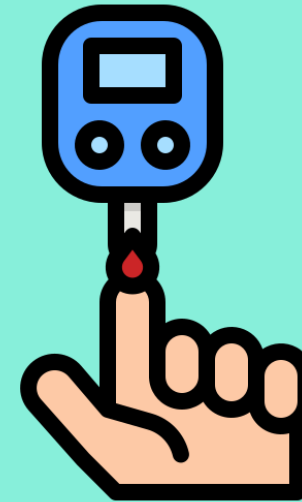
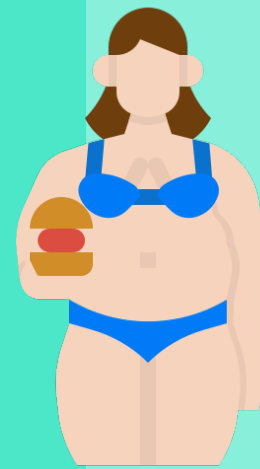
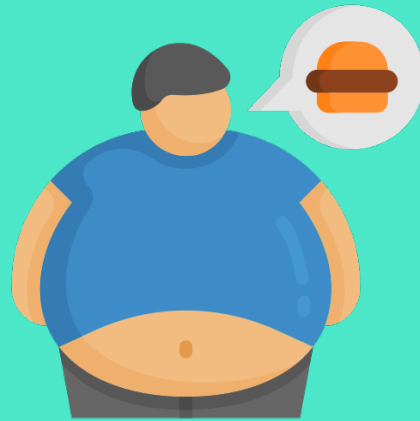
La obesidad es una fase precursora de la diabetes mellitus tipo 2, sin embargo no todos los pacientes obesos desarrollan diabetes ni todos los pacientes con diabetes tipo 2 son obesos aunque si en su mayoría.

La evolución desde la obesidad a la diabetes atiende un proceso continuo conformado por 4 fases:

- Tolerancia normal a la glucosa
- Tolerancia anormal a la glucosa
- Hiperinsulinismo compensatorio
- Hipoinsulinismo

En las personas obesas la lipotoxicidad e inflamación en el tejido adiposo, hígado y célula  $\beta$ , consecuencia de la liberación de ácidos grasos conducen a la llamada resistencia a la insulina y con ello un menor aprovechamiento de la glucosa circulante que inicialmente se intenta compensar con un aumento en la función de las células pancreáticas manteniendo un estado de hiperinsulinemia que finalmente claudica en aquellos pacientes con susceptibilidad genética.

## Obesidad como factor de riesgo de Diabetes Mellitus tipo 2



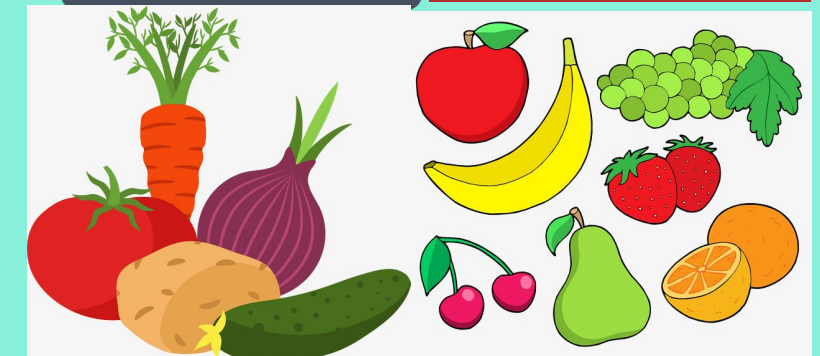
## Prevención

### Obesidad

- Alimentos saludables
- Evitar productos procesados
- Realizar ejercicio por lo menos 3 veces a la semana durante 30 minutos
- Alimentos bajos en grasa
- Evitar consumir dulces frecuentemente
- Realizar entre 4 o 5 ingestas al día
- Dieta variada y horario fijo

### Diabetes Mellitus tipo 2

- Dieta saludable y equilibrada
- Actividad física por lo menos 3 veces a la semana durante 30 minutos
- Mantener un peso corporal normal
- Evitar el consumo de tabaco



## **Bibliografía**

Perez , J. R., & Vicuña, E. L. (2022). La obesidad como factor de riesgo asociado a diabetes mellitus tipo 2 . *Ciencia Latina Revista Multidisciplinar* , 296-322.