

“FACTORES DE RIESGO PARA DESARROLLAR DIBETES MELLITUS II”

RESUMEN

La diabetes tipo 2, el tipo más común de diabetes, es una enfermedad que ocurre cuando el nivel de glucosa en la sangre, también llamado azúcar en la sangre, es demasiado alto. La glucosa en sangre es su principal fuente de energía y proviene principalmente de los alimentos que consume.

OBJETIVO

Determinar cuales son los factores de riesgo para desarrollar diabetes mellitus

MÉTODOS

Se realizaron pruebas y estudios para determinar cuales son los factores de

riesgo mas frecuentes en la edad adulta para desarrollar diabetes.

RESULTADOS

se obtuvieron resultados mediante una escala que nos da la puntuación de los pacientes que nos ayuda a determinar que grado de riesgo tienen.

CONCLUSIÓN

Entendemos que la diabetes s una enfermedad que se caracteriza por un aumento de los niveles de glucosa en la sangre, a causa de la incapacidad del cuerpo de producir o poder utilizar de manera adecuada la propia insulina y debemos tener en cuenta

que existe factores de riesgo no modificables y modificables

INTRODUCCIÓN

La diabetes es una de las enfermedades no transmisibles más comunes a escala mundial se considera como una epidemia en muchos países desarrollados y recientemente industrializados, especialmente la diabetes tipo 2, que se ha constituido en un enorme problema de salud pública y de costos altos, ocupando los diez primeros lugares como consulta médica y hospitalización a nivel mundial

según estudios se determina que los factores de riesgo genéticos, ambientales y metabólicos están relacionados y ayudan al desarrollo de la diabetes mellitus de tipo 2. Los antecedentes familiares de diabetes mellitus, la edad, la obesidad y la inactividad física identifican a los individuos con mayor riesgo. Las poblaciones minoritarias también corren un mayor riesgo, no sólo por los antecedentes familiares y la genética, sino también por la adaptación a los malos hábitos dietéticos y de ejercicio. Las mujeres

con antecedentes de diabetes gestacional, así como sus hijos, tienen un mayor riesgo de desarrollar diabetes mellitus de tipo 2. La resistencia a la insulina aumenta el riesgo de que una persona desarrolle una intolerancia a la glucosa y una diabetes de tipo 2. Los individuos que tienen resistencia a la insulina comparten muchos de los mismos factores de riesgo que los que padecen diabetes de tipo 2. Entre ellos se encuentran la hiperinsulinemia, la dislipidemia aterogénico, la intolerancia a la glucosa, la hipertensión, el estado protrombótico, la hiperuricemia y el síndrome de ovario poliquístico. Las intervenciones para la prevención y el retraso de la diabetes mellitus de tipo 2 van encaminadas a transformar los factores de riesgo y conciencia a promover el cribado, la detección precoz y el tratamiento en las poblaciones de alto riesgo con el objetivo de disminuir las complicaciones tanto microvasculares como microvasculares

MÉTODOS

La diabetes es una enfermedad que ocurre cuando el nivel de glucosa en la sangre, también llamado azúcar en la sangre, es demasiado alto. La glucosa es la principal fuente de energía de su cuerpo. Su cuerpo puede producir glucosa, pero la glucosa también proviene de los alimentos que consume.

La insulina es una hormona producida por el páncreas que ayuda a que la glucosa llegue a las células para ser utilizada como energía. Si tiene diabetes, su cuerpo no produce suficiente (o ninguna) insulina, o no la utiliza adecuadamente. Luego, la glucosa permanece en la sangre y no llega a las células.

La diabetes aumenta el riesgo de daño a los ojos, los riñones, los nervios y el corazón. La diabetes también está relacionada con algunos tipos de cáncer. Tomar medidas para prevenir o controlar la diabetes puede

reducir el riesgo de desarrollar problemas de salud relacionados con la diabetes.

La diabetes tipo 2, el tipo más común de diabetes, es una enfermedad que ocurre cuando el nivel de glucosa en la sangre, también llamado azúcar en la sangre, es demasiado alto. La glucosa en sangre es su principal fuente de energía y proviene principalmente de los alimentos que consume. La insulina, una hormona producida por el páncreas, ayuda a que la glucosa llegue a las células para ser utilizada como energía. En la diabetes tipo 2, el cuerpo no produce suficiente insulina o no la utiliza bien. Luego, demasiada glucosa permanece en la sangre y no llega suficiente a las células.

FACTORES DE RIESGO

Las principales causas de la diabetes tipo 2 en personas predispuestas genéticamente son la obesidad y una vida sedentaria.

La diabetes mellitus tipo 2 es la más frecuente, aproximadamente el 80-90% de los casos, y se puede prevenir o atrasar su inicio en una gran mayoría de personas. Estudios científicos han demostrado que los factores de riesgo para desarrollar este tipo de diabetes son, por un lado, los denominados no modificables, que serían la edad y la predisposición genética, y por otro lado los modificables, que son el sobrepeso, la obesidad y el sedentarismo.

FACTORES DE RIESGO NO MODIFICABLES

Edad

El riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 es superior a partir de los 45 años, a pesar de que actualmente hay descritos casos de diabetes tipos 2 en niños y jóvenes obesos y sedentarios.

Antecedentes de familiares con diabetes

Las personas con antecedentes familiares de primer grado (padres, hermanos, hijos o abuelos) y también

de segundo grado (tíos, sobrinos) de diabetes, tienen más riesgo de desarrollar diabetes.

FACTORES DE RIESGO MODIFICABLES

Índice de Masa Corporal (IMC).

Es un parámetro que relaciona el peso y la talla de la persona y es útil para determinar si una persona tiene bajo peso, peso normal, sobrepeso u obesidad. El sobrepeso y la obesidad son factores de riesgo para desarrollar diabetes tipo 2. El IMC no es aplicable en niños, mujeres embarazadas, personas de edad muy avanzada y personas con mucha masa muscular, como es el caso de los deportistas.

Perímetro de cintura.

La circunferencia de la cintura es un indicador de obesidad. En combinación con el IMC es un determinante de riesgo de

enfermedad cardiovascular y diabetes mellitus tipo 2. Se considera elevado si esta medida es superior a 102 cm en los hombres y 88 cm en las mujeres.

Actividad física.

El sedentarismo, tanto en adultos como en niños, es un factor de riesgo

para desarrollar diabetes tipo 2. Se recomienda hacer actividad física regular, como andar 30 minutos al día.

Consumo de verdura y fruta.

Es aconsejable seguir una alimentación rica en fruta y verdura (2-3 piezas al día) para reducir el riesgo de padecer diabetes tipo 2

RESULTADOS

¿Que significa mi resultado?

Puntuación	Riesgo de padecer Diabetes Tipo 2
Menos de 7	Riesgo bajo: 1 de cada 100 personas puede desarrollar diabetes Tipo 2
7 - 11	Riesgo ligeramente aumentado: 1 de cada 25 personas puede desarrollar diabetes Tipo 2
12 - 14	Riesgo moderado: 1 de cada 6 personas puede desarrollar diabetes Tipo 2
15 - 20	Riesgo alto: 1 de cada 3 personas puede desarrollar diabetes Tipo 2
Más de 20	Riesgo muy alto: 1 de cada 2 personas puede desarrollar diabetes Tipo 2

CONCLUSIÓN

Entendemos que la diabetes es una enfermedad que se caracteriza por un aumento de los niveles de glucosa en la sangre, a causa de la incapacidad del cuerpo de producir o poder utilizar de manera adecuada la propia insulina y debemos tener en cuenta que existe factores de riesgo no modificables y modificables en los que uno de los mas importantes es la obesidad que podemos prevenirla con una dieta saludable y mediante actividad física esto para poder tener un mejor control de la diabetes o bien para no desarrollarla.

REFERENCIAS

Uyaguari-Matute, Gabriela Margoth, Mesa-Cano, Isabel Cristina, Ramírez-Coronel, Andrés Alexis, & Martínez-Suárez, Pedro Carlos. (2021). Factores de riesgo para desarrollar diabetes mellitus II. Vive Revista de Salud , 4 (10), 96-106. Publicación electrónica del 30 de abril de 2021. https://doi.org/10.33996/revista_vive.v4i10.79

Bohórquez Moreno, Cristina Elena, Barreto Vasquez, Marisol, Muvdi Muvdi, Yolanda Paola, Rodríguez Sanjuán, Alexander, Badillo Viloría, María Auxiliadora, Martínez de la Rosa, Walter Ángel, & Mendoza Sánchez, Xilene. (2020). FACTORES MODIFICABLES Y RIESGO DE DIABETES MELLITUS TIPO 2 EN ADULTOS JÓVENES: UN ESTUDIO TRANSVERSAL. Ciencia y Enfermería , 26 , 14. Publicación electrónica del 13 de octubre de 2020. <https://dx.doi.org/10.29393/ce26-7fmc70007>

¿What is diabetes? April 2023. National Institute of diabetes and digestive & kidney diseases. Recuperado en: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/diabetes/overview/what-is-diabetes>.

¿Qué es la diabetes tipo 2? Portal clinic diabetes. Clinic Barcelona. Universitat de Barcelona. Recuperado en: <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/diabetes/diabetes-tipo-2#:~:text=La%20diabetes%20mellitus%20tipo%202%20es%20la%20m%C3%A1s%20frecuente%2C%20aproximadamente,una%20gran%20mayor%C3%ADa%20de%20personas>

JAZMÍN HERNÁNDEZ MORALES

Diabetes. OMS. 5 de abril 2023.
Recuperado
en: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>

Life with diabetes. Get the right care
for you. American Diabetes
Association. Recuperado
en: <https://diabetes.org/living-with-diabetes/treatment-care>