

DIABETES MELLITUS

FACTORES DE RIESGO



La herencia familiar y genética incrementa el riesgo. Por ejemplo si tiene familiares de primer grado con obesidad, Diabetes Mellitus.

EDAD

El riesgo de Pre Diabetes incrementa conforme mas avanzada es la edad. Si eres MAYOR de 45 años el riesgo sera mayor.

GENERO



Es 50% mas frecuente en mujeres que en hombres, ademas de que tambien confiere mas riesgo en mujeres con Síndrome de Ovario Poliquístico.

ETNIA

El riesgo es mayor en las siguientes poblaciones:

- Afroamericanos
- Hispanos
- Indios americanos
- Asiaticos



PESO

Entre mayor tejido graso, en especial masa abdominal mayor resistencia en las células pancreáticas habrá para la insulina.

Perímetro abdominal (cintura):

- Mujeres = > 90 cm
- Hombres= >80 cm.

COLESTEROL Y TRIGLICERIDOS

- HDL (colesterol bueno)
- ° mujeres < 39mg/dl
- ° hombres <39 mg/dl
- Trigliceridos >=150mg/dl



Dieta rica en grasas y carbohidratos, pobre en vegetales, además de consumo de sal constantemente incrementan el riesgo.

PRUEBA DE GLUCOSA CAPILAR EN AYUNAS

Valores de cifras entre 100-124mg/dl. Se consideran en parámetros de pre diabetes.

PRESION ARTERIAL

Cifras arriba a partir de $\geq 130/85$ mmHg mayor riesgos confiere.



SEDENTARISMO

La poca actividad física aumenta el riesgo, es por esto que se recomienda ejercicio aerobico minimo 30 minutos al día, como una caminata diaria.

Diabetes Gestacional

Tener el antecedente de esta enfermedad durante alguno de los embarazos o haber tenido un hijo con peso mayor igual a 4kg, confiere mayor riesgo.

