10 Factores

que pueden aumentar el riesgo de **diabetes tipo 2**

1. **Obesidad.** El sobrepeso es un factor de riesgo principal para la diabetes tipo 2. Sin embargo, no es necesario tener sobrepeso u obesidad para desarrollar diabetes tipo 2.
2. **Distribución de grasas corporal.** Si almacenas grasa principalmente en el abdomen, tienes un mayor riesgo de diabetes tipo 2 que si almacenas grasa en otro lugar, como en las caderas y los muslos. El riesgo de padecer diabetes tipo 2 aumenta si eres un hombre con una circunferencia de cintura superior a 40 pulgadas (101.6 centímetros) o una mujer con una cintura superior a 35 pulgadas (88.9 centímetros).
3. **Inactividad.** Cuanto menos activo seas, mayor será el riesgo de padecer diabetes tipo 2. La actividad física te ayuda a controlar tu peso.
4. **Historia familiar.** El riesgo de diabetes tipo 2 aumenta si su padre o hermano tiene diabetes tipo 2.
5. **Raza o etnicidad.** Aunque no está claro por qué, ciertas personas, incluyendo afroamericanos, hispanos, indios americanos y asiáticos americanos, están en mayor riesgo.
6. **Edad.** El riesgo de diabetes tipo 2 aumenta a medida que envejeces, especialmente después de los 45 años. Eso es probablemente porque las personas tienden a hacer menos ejercicio, perder masa muscular y aumentar de peso a medida que envejecen. Pero la diabetes tipo 2 también está aumentando dramáticamente entre los niños, adolescentes y adultos más jóvenes.
7. **Prediabetes.** La prediabetes es una afección en la que el nivel de azúcar en sangre es más alto de lo normal, pero no lo suficientemente alto como para clasificarse como diabetes. Si no se trata, la prediabetes a menudo progresa a diabetes tipo 2.
8. **Diabetes gestacional.** Si usted desarrolló diabetes gestacional cuando estaba embarazada, su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 aumenta. Si dio a luz a un bebé que pesa más de 4 kilogramos (9 libras), también corre el riesgo de sufrir diabetes tipo 2.
9. **Síndrome de ovario poliquístico.** Para las mujeres, tener síndrome de ovario poliquístico — una condición común caracterizada por períodos menstruales irregulares, crecimiento excesivo del vello y obesidad — aumenta el riesgo de diabetes.
10. **Áreas de piel oscura, generalmente en las axilas y el cuello.** Esta condición a menudo indica resistencia a la insulina.