**[La diabetes: factor de riesgo para el cáncer](http://respuesta.vidaysalud.com/t?r=2068&c=3400674&l=72110&ctl=4501FD2:922618C557BA9B4B3C24A174476A9F86AF74FD4FB4D72E48&?mqsc=E3400674" \t "_blank)**

por [Doctora Aliza](http://www.vidaysalud.com/author/doctoraliza/) • 07 de diciembre de 2012

Publicado en: [Cáncer](http://www.vidaysalud.com/category/daily/cancer/), [Diabetes](http://www.vidaysalud.com/category/daily/diabetes/)

*[](http://c713371.r71.cf2.rackcdn.com/wp-content/uploads/iStock_000001564755XSmall_jamesbenet.jpg)*Si tienes diabetes y haz hecho la tarea de informarte, ya sabrás que esta condición puede causar complicaciones en varios órganos y partes del cuerpo. Los riñones, el corazón, los nervios, los ojos y los pies figuran entre ellos. Pero te apuesto a que no habías pensado que tener diabetes es un factor de riesgo para desarrollar cáncer. ¿Quieres saber por qué y qué puedes hacer al respecto?

Hay un refrán que dice “tras de cotudo, con paperas”. Este dicho expresa la mala suerte de alguien que tiene algo doblemente perjudicial y me hace pensar en que tener [diabetes](http://www.vidaysalud.com/su-salud-de-a-a-z/diabetes-mellitus-tipo-2/) y [cáncer](http://www.vidaysalud.com/category/daily/cancer/) al mismo tiempo puede ser, en realidad, un escenario difícil para cualquier persona.

Si tienes diabetes, probablemente sabes que la falta de control, [puede causar muchas complicaciones](http://www.vidaysalud.com/daily/diabetes/como-reconocer-las-complicaciones-asociadas-con-la-diabetes/) serias. Aquí en Vida y Salud puedes encontrar artículos que te hablan de los problemas que la glucosa (el azúcar) que elevada puede ocasionar al [funcionamiento de los riñones](http://www.vidaysalud.com/daily/diabetes/cuando-la-diabetes-afecta-al-rinon-las-terapias-que-vienen-al-rescate-de-la-funcion-renal/), [los nervios del cuerpo](http://www.vidaysalud.com/daily/diabetes/neuropatia-diabetica-cuando-la-diabetes-te-afecta-los-nervios/), [el corazón](http://www.vidaysalud.com/daily/diabetes/endulzar-tu-corazon-puede-ser-peligroso-controla-tu-diabetes/) y [los ojos](http://www.vidaysalud.com/daily/diabetes/cuando-la-diabetes-dana-tus-ojos/), entre otros. Sin embargo, es la primera vez que hablamos de que la diabetes puede ser un factor de riesgo para desarrollar cáncer.

De acuerdo a varias investigaciones, tener diabetes tipo 2 eleva el riesgo de desarrollar varios tipos de cáncer. En concreto, aumenta dos veces la posibilidad de sufrir de [cáncer de hígado](http://www.vidaysalud.com/su-salud-de-a-a-z/enfermedades-y-condiciones/a-c/cancer-de-higado/), [cáncer del páncreas](http://www.vidaysalud.com/daily/cancer/cancer-del-pancreas-causas-y-sintomas-de-esta-enfermedad-silenciosa/) y [cáncer de endometrio](http://www.vidaysalud.com/daily/mujeres/pon-atencion-a-las-senales-de-cancer-de-endometrio/). Además, la diabetes tipo 2 también contribuye al desarrollo del [cáncer colorrectal](http://www.vidaysalud.com/su-salud-de-a-a-z/enfermedades-y-condiciones/a-c/cancer-colorrectal/), el [cáncer de mama (cáncer de seno)](http://www.vidaysalud.com/su-salud-de-a-a-z/enfermedades-y-condiciones/a-c/cancer-de-mama-o-del-seno/) y el [cáncer de la vejiga](http://www.vidaysalud.com/daily/cancer/cancer-de-la-vejiga-sintomas-y-factores-de-riesgo/) de un 20% a un 50%. Curiosamente, la diabetes tipo 2 disminuye el riesgo de tener cáncer de próstata.

¿Qué hace que tener diabetes pueda aumentar las posibilidades de desarrollar cáncer? Aunque aún no se sabe a ciencia cierta, hay investigaciones que indican que las dos enfermedades comparten factores de riesgo. La Asociación Americana de la Diabetes, cita los siguientes:

* **Edad**. A medida que envejeces, el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y cáncer, aumenta.
* **Sexo**. En general, son los hombres los que sufren más de cáncer y son ellos quienes tienen un poco más de riesgo de desarrollar diabetes en relación a las mujeres.
* **Raza/etnia**: Los negros y los blancos (caucásicos) son más propensos a tener cáncer, mientras que los negros, los indígenas, los hispanos y los asiáticos americanos tienen un riesgo más alto de sufrir de diabetes tipo 2.
* **Sobrepeso**. [La obesidad](http://www.vidaysalud.com/daily/dieta-y-nutricion/la-obesidad-es-heredada-o-adquirida-por-los-habitos-y-las-costumbres/) y estar pasado de peso es un factor que aumenta el riesgo de sufrir diabetes tipo 2 y ciertos tipos de cáncer.
* **Sedentarismo**. No hacer ejercicio también eleva las posibilidades de sufrir cáncer y diabetes.
* [**Fumar**](http://www.vidaysalud.com/daily/cancer/fumar-la-causa-1-de-cancer-del-pulmon/) **y beber alcohol**. El tabaco está relacionado con el desarrollo de varios tipos de cáncer y hay estudios que sugieren que puede tener influencia en el desarrollo de la diabetes tipo 2. Las bebidas alcohólicas también elevan el riesgo de sufrir las dos condiciones. Una mujer, si bebe, debe beber sólo una copa al día, y un hombre, si bebe, no más de dos para evitar los riesgos.

Uno de los tipos de cáncer que más relación tiene con la diabetes, es el colorrectal. Varias investigaciones estiman que las posibilidades de sufrir de cáncer de colon es 38% más alto entre las personas con diabetes y un 20% más alto para el cáncer del recto.

Se cree que el poder proliferador (multiplicador) de las células que tiene la insulina es el responsable de la relación diabetes-cáncer colorrectal. La insulina juega un papel muy importante en el crecimiento de las células mucosas del colon y puede propagar fácilmente las células cancerosas.

En general, también se habla de que los niveles elevados de azúcar en la sangre, los niveles elevados de insulina en la sangre y la inflamación, aumentan el riesgo de desarrollar cáncer.

Así las cosas, todo indica que la mejor manera de prevenir tanto la diabetes tipo 2, como varios tipos de cáncer, sigue siendo la que siempre te he recomendado: llevar una dieta rica en frutas, verduras, granos enteros y baja en grasas. Hacer ejercicio, no fumar y no tomar bebidas alcohólicas. Y por supuesto, consultar al médico porque también hay factores genéticos que pueden jugar en tu contra en esta ecuación.

De cualquier modo, recuerda que tú puedes ayudar a la prevención.

Imágen © iStockphoto.com / jamesbenet