

# Día mundial de la diabetes mellitus

14 de noviembre

### ¿Qué es la Diabetes Mellitus?



Enfermedad crónica degenerativa caracterizada por una serie de signos y síntomas que se presentan cuando el páncreas produce la insulina y este no logra funcionar como debiera en el cuerpo ocasionando la acumulación de glucosa en la sangre. El páncreas continúa produciendo más insulina para lograr que la glucosa ingrese en las células, pero finalmente se agota debido a este esfuerzo excesivo. En consecuencia, los niveles de azúcar en sangre aumentan.

La prevalencia de la diabetes ha aumentado con mayor rapidez en los países de ingresos medianos y bajos. Es una importante causa de ceguera, insuficiencia renal, infarto de miocardio, accidente cerebrovascular y amputación de los miembros inferiores.

### Diabetes en México

Entre los países miembros de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE), en México la Diabetes Mellitus ocupa el primer lugar a nivel mundial con una prevalencia de 15.8% en 2017. Según el informe "Panorama de la Salud 2017", presentado por la OCDE, casi el 16 por ciento de la población padece este problema, superando a naciones como Turquía la más alta después de México por casi tres puntos porcentuales. De acuerdo con la Secretaría de Salud, de 2015 a 2016 ha incrementado el número de muertes por esta enfermedad, pasando de 98 mil 500 a 105 mil 500 defunciones.



#### Factores de riesgo

- **Sobrepeso y obesidad.** Generalmente, el sobrepeso es un factor de riesgo primario para la diabetes de tipo 2. Cuanto más tejido graso tengas, más resistentes se vuelven tus células a la insulina. No obstante, no tienes que tener exceso de peso para desarrollar diabetes de tipo 2.
- **Grasa visceral.** Almacenar grasa principalmente en el abdomen, incrementa el riesgo de diabetes de tipo 2 y enfermedades cardiovasculares.
- Inactividad física. El sedentarismo incrementa el riesgo de padecer diabetes de tipo 2. La actividad física ayuda a controlar el peso, utiliza toda la glucosa como fuente de energía y hace que las células sean más sensibles a la insulina.
- Antecedentes heredofamiliares. El riesgo de diabetes de tipo 2 aumenta si los padres, abuelos o hermanos la tienen.
- **Edad.** El riesgo de diabetes de tipo 2 aumenta a a medida que la persona envejece, especialmente después de cumplir 45 años. Sin embargo también se presenta en niños, los adolescentes y los adultos jóvenes.
- **Diabetes gestacional.** Diabetes gestacional durante el embarazo, aumenta el riesgo de diabetes de tipo 2. El bebé de más de 9 lb (4 kg), también presentas riesgo de tener diabetes de tipo 2.
- **Síndrome de ovario poli quístico.** Para las mujeres, tener síndrome de ovario poli quístico (una enfermedad común caracterizada por períodos menstruales irregulares, crecimiento excesivo de vello y obesidad) aumenta el riesgo de diabetes.

## Diagnóstico



La diabetes tipo 2 se diagnostica con los siguientes exámenes de sangre: Nivel de glucemia en ayunas: tamizaje de la glicemia capilar y glucosa en ayuno se diagnostica diabetes si el resultado es mayor de 126 mg/dL en dos oportunidades.

# Consecuencias y complicaciones



La diabetes puede dañar el corazón, los vasos sanguíneos, ojos, riñones y nervios; se encuentra entre las principales causas de insuficiencia renal.

La retinopatía diabética es una causa importante de ceguera, 2.6% de los casos mundiales de ceguera es consecuencia de la diabetes.

La neuropatía de los pies combinada con la reducción del flujo sanguíneo incrementan el riesgo de úlceras de los pies, infección y, en última instancia, amputación.

#### Prevención



Se ha demostrado que medidas simples relacionadas con el estilo de vida son eficaces para prevenir la diabetes de tipo 2 o retrasar su aparición. Para ayudar a prevenir la diabetes de tipo 2 y sus complicaciones se debe:

- Alcanzar y mantener un peso corporal saludable.
- Mantenerse activo físicamente: al menos 30 minutos de actividad regular de intensidad moderada todos los días.
- Consumir una dieta saludable, que evite azúcar y las grasas saturadas.
- Evitar consumo de tabaco.

#### Bibliografía

OMS. Organización Mundial de la Salud. Tema de Salud. Diabetes [Internet]. Disponible en: <a href="http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes/">http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes/</a> Diabetes Care 2010; 22:345-354 AM J public Health 2002:92; 1485-1490. Shaw J.Peditrics Diabetes, 2007; 8:7-15 Kauffman FR. End.met clin North Am 2005, 34; 659-76Sistema Nacional de Información en Salud. N Engl J Med 2012; 367:542-50

American Diabetes Association.Standars of Medical Care in Diabetes Classification and Diagnosis of Diabetes. Care 2018: 41 (suppl 1) 513-527

Diabetes Care 2015; 38: 140-149 Volumen 33, Supplement.1, Janauary 2010

Diabetes Care 2014; 38: 141-148 American Diabetes Association of Medical cara in Diabetes: Classiffication and Diagnosis of Diabetes; Diabetes Care 2018; 41 suppl1), 513-527.

O'Sullivan JB, Mahan CM. Diabetes 13-278-85. Diabetes Care 2010; 33: 676-