

Día mundial contra la diabetes

14 de noviembre

La diabetes constituye uno de los principales problemas de salud en México, es la primera causa de muerte entre las mujeres y segunda entre los hombres ¹.

¿Qué es? La diabetes mellitus tipo 2, es una enfermedad crónica degenerativa, con predisposición hereditaria, caracterizada por hiperglucemia crónica debida a la deficiencia en la producción o en la acción de la insulina¹.

En 2018 el **10.3%** de la población (20 años y más) **en México** fue diagnosticada por diabetes mellitus tipo 2, siendo una de las principales causas de muerte; se ha presentado principalmente en mujeres con 11.4% de la población y 9.1% en hombres².

Las entidades con porcentajes más elevados de diabetes mellitus son: Campeche, Tamaulipas, Hidalgo, CDMX, y Nuevo León².



Factores de riesgo



Sobrepeso y obesidad.

Factor de riesgo primario para la diabetes de tipo 2 ^{1,3}.

Grasa visceral. Almacenar grasa principalmente en el abdomen ¹.



Alimentación inadecuada.

Dieta alta en grasas y azúcares y baja en fibra.



Inactividad física.

El sedentarismo incrementa el riesgo de diabetes de tipo 2 ¹.



Características genéticas y antecedentes hereditarios.

El riesgo de presentar diabetes de tipo 2 aumenta cuando la padecen padres y abuelos ³.



Edad. El riesgo de diabetes de tipo 2 aumenta a medida que la persona envejece, especialmente después de los 45 años ^{1,3}.



Diagnóstico

La diabetes tipo 2 se diagnostica en adultos con los siguientes exámenes de sangre.

Nivel de glucemia en ayuno; tamizaje de la glucemia capilar, si el resultado es ≥ 126 mg/dL., requiere confirmación mediante glucosa plasmática en ayuno, si el resultado es ≥ 126 mg/dL confirma diabetes mellitus tipo 2. O prueba de hemoglobina glucosilada (HbA1c) $\geq 6.5\%$, confirma diabetes mellitus tipo 2 ^{1,3}.

¿Cómo afecta la diabetes a la salud?

La diabetes mellitus aumenta el riesgo de cardiopatías, insuficiencia renal y accidentes cerebrovasculares. Además, a largo plazo puede ocasionar¹:

- Insuficiencia renal (por el daño vascular de los riñones).
- Impotencia sexual (por el daño vascular en órganos sexuales).
- **Amputaciones.** La neuropatía de los pies combinada con la reducción del flujo sanguíneo en miembros inferiores, incrementan el riesgo de úlceras de los pies, infección y, en última instancia, amputación.
- **La retinopatía diabética** es una causa importante de ceguera, 2.6% de los casos mundiales de ceguera es consecuencia de la diabetes.

Sin embargo, teniendo controlada la diabetes se pueden evitar o retrasar muchas de estas complicaciones.

¿Cómo prevenir la diabetes?

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. Entre las estrategias que se pueden seguir individualmente para prevenir la aparición de diabetes mellitus tipo 2 y sus complicaciones se encuentran:



Peso adecuado

Mantener un peso corporal saludable.



Mantenerse activo físicamente

Al menos 30 minutos de actividad física de intensidad moderada todos los días.



Dieta saludable

Tener una alimentación alta en fibra. Evitar azúcar y grasas saturadas (especialmente en bebidas y refrescos).

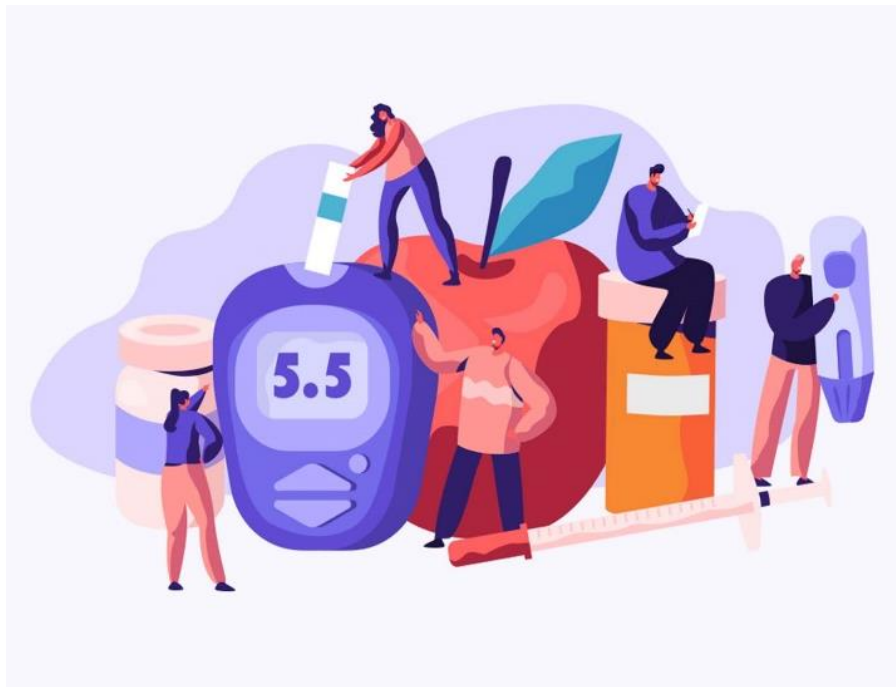


Evitar el consumo de alcohol y tabaco

Los estilos de vida pueden modificarse con el objetivo de mejorar la salud de las personas y en consecuencia reducir las posibilidades de desarrollar diabetes mellitus tipo 2, se ha documentado que estas intervenciones pueden disminuir hasta un 31% la aparición de la enfermedad³.

En el Sistema de Atención Integral a la Salud de la Universidad Veracruzana, se llevan a cabo programas educativos permanentes, de tipo formal que todos los trabajadores pueden cursar como parte de su formación profesional, encaminados a modificar los estilos de vida con la finalidad de volverlos saludables, como: Alimentación saludable y Ejercicio físico; los cuales son fundamentales para prevenir o retrasar la aparición de diabetes mellitus tipo 2, o bien, en el tratamiento no farmacológico de atención a la enfermedad.

Como parte de las acciones a realizar durante el mes de noviembre en los módulos médicos SAISUV, se llevarán a cabo detecciones capilares de Diabetes mellitus tipo 2, así como charlas informativas acerca de las generalidades de la diabetes, prevención y tratamiento a cargo del personal de salud, para todos aquellos derechohabientes que lo soliciten.



1. OMS. Organización Mundial de la Salud. Tema de Salud. Diabetes [Internet]. Disponible en: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes/>
2. Instituto Nacional de Salud Pública. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. 2018;
3. American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes Classification and Diagnosis of Diabetes. Care 2018: 41 (suppl 1) 513-527

Más información

saludpublicasais@uv.mx

www.uv.mx/saisuv/

