



Nombre del alumno – Carlos Alexis Espinosa Utrilla

Nombre del docente – Culebro Castellanos Cecilio

Nombre del trabajo – plan de acción diabetes tipo 1, 2 ( las Rosas Chiapas )

Materia – Salud publica II

2-A

MEDICINA HUMANA

## Índice

	pág.
Introducción.....	3-3
antecedentes .....	3-5
justificación .....	5-5
Objetivos generales.....	5-6
Estrategias y líneas de acción .....	7-9
Tiempo de realización.....	9-10
Cronograma de actividades.....	10-11
Lugar donde se aplicara.....	11-11
Personas de población.....	12-12
Recursos humanos , materiales y finanzas Supervicion .....	13-14
Análisis , evaluación y resultados Anexos .....	14-19

## Introducción

La diabetes hoy en día es un problema creciente de la salud , que afecta a todo el mundo afectando a todas las personas con poseen esta enfermedad dándoles una esperanza de vida muy reducida y una mortalidad 2 veces mayor que la población general , cabe resaltar que existen dos tipos de diabetes , la diabetes tipo 1 en que el organismo no produce bastante insulina y la diabetes tipo 2 en que el organismo no produce bastante insulina o no puede usarla debidamente , este tipo de diabetes suele estar relacionado con la obesidad y sobrepeso ,

De igual manera este proyecto va dirigido a una población predispuesta a la diabetes , y como abordaremos este proyecto para disminuir el impacto de este problema y realizar diversos proyectos para dar a conocer ampliamente todo lo relacionado con dicha patología . La finalidad de la elaboración de este presente plan de acción mas que nada es para la promoción y prevención de la diabetes .

### **Antecedentes**

La diabetes es una alteración del metabolismo caracterizada por el aumento de los niveles de glucosa en sangre (hiperglucemia), causada por un defecto (completo o no) de la secreción o acción, de una hormona: la insulina. La insulina se produce en unas formaciones especiales que se encuentran en el páncreas: los islotes de Langerhans.

Los niveles de glucosa en la sangre se mantienen, en las personas no diabéticas, dentro de unos límites normales muy estrechos,

sobrepasando muy rara vez los 130 mg/dl, incluso cuando se han tomado alimentos muy ricos en azúcares ó grasas.(3)

Esta estabilidad de la glucemia se debe a la existencia de un mecanismo regulador extraordinariamente fino y sensible. Cuando una persona no diabética ingiere alimentos, los azúcares que éstos contienen se absorben desde el intestino y pasan a la sangre, tendiendo a elevar los niveles de glucosa en esta. Tal tendencia a la elevación es inmediatamente detectada por las células productoras de insulina que responden con una secreción rápida de esta hormona.

La insulina, a su vez, actúa como una llave que abre las puertas de las células en los músculos, el tejido graso y el hígado, permitiendo la entrada de glucosa y disminuyendo por tanto su nivel en la sangre. Todo este mecanismo es muy rápido, no dando tiempo a que la glucemia se eleve.

Una vez que la glucosa ha entrado en los tejidos, es metabolizada y produce energía que es utilizada para mantener las funciones de los órganos y su estructura.

En una persona con diabetes, la producción de la insulina está tan disminuida que se altera todo el mecanismo regulador: las elevaciones de la glucosa sanguínea no son seguidas por un aumento suficiente de la insulina, la glucosa no puede penetrar en las células y su cantidad continua elevándose.

Como consecuencia, las células, faltas de combustible, no producen energía suficiente y alteran sus funciones. Esta falta de energía es la razón de que un diabético mal controlado pueda sentirse débil, sin fuerza (astenia). Por el mismo motivo, las células se encuentran hambrientas,

siendo esta la razón de que una persona con diabetes no controlada pueda sentir hambre (polifagia).

Puesto que no puede recibirse energía de los azúcares, el organismo intenta obtenerla a partir de las grasas, produciéndose una movilización de las que se encuentran almacenadas en el tejido adiposo. Esta es una de las razones del posible adelgazamiento del diabético no controlado.

Debido a los altos niveles de la glucosa en la sangre, el riñón, que actúa como un filtro para esta, recibe una notable sobrecarga de glucosa. Como la capacidad del riñón para concentrarla es limitada, se ve

### Justificación

Se realizara mediante la justificación , mediante los casos presentados de diabetes tipo 1 y 2 y que esta afectando mucho a la población y se a convertido en una patología que predispone a tonarse en cuenta a trata , para la disminución de casos y realizar la promoción y prevención de la misma , de igual forma .El mejoramiento de las condiciones de vida de la población, la disponibilidad de más y mejores tecno- logías para hacer frente a las enfermedades transmisibles y el envejecimiento de la población, han traído consigo la transformación del perfil de las causas de muerte.

Si bien en Chiapas se observa un modelo de transición polarizado, donde coexisten enfermedades de etiología infecciosas y crónico degenerativas, desde hace algunos años, las enfermedades infecciosas, han sido desplazadas de las principales causas de muerte por las crónicas.

Los objetivos generales

### Objetivos generales

1. a) Disminuir la mortalidad por diabetes en el municipio de las Rosas Chiapas México.
2. b) Disminuir la mortalidad prematura por diabetes

3. c) Reducir la frecuencia y severidad de las complicaciones agudas y crónicas de la enfermedad
4. d) Mejorar la calidad de vida de personas que estén predispuestos con diabetes
5. e) Realizar talleres de promoción de la diabetes
6. f) Realizar exposiciones , campañas sobre la promoción y prevención de la diabetes
7. g) Reducir los casos de diabetes tipo 1,2

### **CONSIDERACIONES GENERALES**

A ) La Diabetes Mellitus (DM) es un síndrome heterogéneo originada por la interacción genético-ambiental, caracterizado por una hiperglicemia crónica, consecuencia de un déficit en la secreción o acción de la insulina, que origina complicaciones agudas (cetoacidosis, coma hiperosmolar) o crónicas microvasculares (retinopatía, nefropatía), macrovasculares (cardiopatía coronaria, enfermedad cerebrovascular y vascular periférica) y neuropatía.

b ) La Diabetes Mellitus es susceptible de prevenir actuando sobre factores de riesgo bien definidos.

C ) Si no es posible su prevención hay que tener en cuenta que el diagnóstico clínico de la DM (particularmente la DM tipo 2 (90% de los casos-), se hace entre 4-7 años después de la existencia de algún grado de hiperglicemia no diagnosticada, por lo que es posible de detectar precozmente durante esa etapa “silente” y ejecutar medidas de control de los individuos en la comunidad.

D )Una parte sustancial del control de la DM recae en la responsabilidad del paciente entrenado para su propio cuidado.

E ) El cuidado óptimo de la Diabetes por parte del personal de salud y del paciente,

Estrategias y líneas de acción

<u>Estrategias</u>	<u>Líneas de acción</u>
Creación de mecanismos institucionales rectores del Sistema Nacional de Salud y otros sectores para abordar en conjunto los entornos y determinantes de la epidemia de la diabetes mellitus en el municipio de las Rosas Chiapas	Diseñar y poner en operación el Centro Nacional de Prevención y Control de Enfermedades Crónicas
Impulso de los planes estatales y municipales en apoyo a las acciones de prevención y control de diabetes mellitus	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Elaborar y difundir el Plan Sectorial de Prevención y Control de la diabetes mellitus.</li> <li>-Promover, elaborar, evaluar y mantener actualizados los 32 planes estatales de prevención y control de la diabetes mellitus</li> </ul>
Fortalecimiento de la infraestructura para el manejo de la diabetes mellitus y otras enfermedades crónicas no transmisibles en el ámbito estatal y local.  Desarrollo de competencias y habilidades de los profesionales de la salud que participan en el tratamiento de personas con diabetes mellitus y sus familias.	<p>Evaluar y poner en operación los protocolos de atención clínica para garantizar la funcionalidad del modelo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Establecer el sistema de información en línea, incluido el expediente clínico.</li> </ul>

<p>Fortalecimiento del componente educativo (alfabetizar en diabetes) dirigido a la comunidad, las personas con diabetes mellitus, sus familias y la población en riesgo.</p>	<p>Fomentar en los pacientes con diabetes, sus familias y la comunidad el autocuidado y la autosuficiencia para disminuir la dependencia médica y mejorar la calidad de vida.</p>
<p>Innovación para la mejora continúa en la prestación de servicios de salud y establecimiento de mecanismos para la detección y diagnóstico temprano de diabetes mellitus con estratificación de riesgo, incluidas las Caravanas de la Salud.</p>	<p>Gestionar recursos de operación y suficiencia de insumos en apoyo a los mecanismos de detección oportuna de la población en riesgo.</p>
<p>Desarrollo y fortalecimiento de los sistemas de información, vigilancia epidemiológica y seguimiento para la toma de decisiones.</p>	<p>Desarrollar un módulo de enfermedades no transmisibles, incluida la diabetes dentro de la Plataforma Única del Sistema, del municipio de las Rosas</p>



Las estrategias para la diabetes es amplia para la dimisión y prevención de esta , por ejemplo en insintivar a la población de perder peso y mantenerse en un peso optimo hacia su salud , seguir un plan de alimentación saludable , realizar actividad física , y realizar talleres de todas la predisposiciones de esta patología como seria la obesidad , genética , consumo de sustancias malignas hacia la salud etc.

1. 1- Realizar la defunción de la normativa vigente entre la comunidad medica y la población general de las Rosas
2. 2- Desarrollar campañas de comunicación educativa dirigidas a la prevención de los factores de riesgo , del control de la diabetes
3. 3- Aplicación de encuestas de factores de riesgo de la diabetes
4. 4- Realizar centros de capacitación de la diabetes
5. 5- Mejor la atención de los pacientes
6. 6- Promover el ejercicio y actividades
7. 7- Promover estilos de vidas mas saludables

### Tiempo de realización

Este presente trabajo se realizara en los diversos lapsos de tiempos llegando a concluir en un periodo aproximadamente de 6 meses , para concluir de manera satisfactoria los diversos puntos a tratarse

Tiempo estimado a terminar 6 meses

Primer mes – elaborar planes de acción y incrementación del tema , para el beneficio del pueblo

Segundo mes – realizar talleres didácticos informativos de la diabetes

Tercer mes – realizar la promoción y prevención en todo el municipio

Cuarto mes - implementar actividades físicas y promocionar los factores de riesgo

Quinto mes – realizar campañas explicando los factores de riesgo de la diabetes , y como prevenirnos

Sexto mes – realizar estudios en el municipio del impacto del plan de acción

### Cronograma de actividades

Lunes – taller de nutrición

Martes prevención de complicación y metas de autocontrol para las personas con diabetes

Miércoles – importancia de la actividad física para un buen control (realizar actividades físicas supervisadas )

Jueves – técnicas de afrontamiento del estrés para mejorar la calidad de vida

Viernes – taller informativo de factores de riesgo

Sábado – exposiciones de como prevenir la diabetes

### Junio

En el mes de junio se realizara la promoción y prevención de la diabetes tipo 1, 2 capacitando a la población de manera optima , remarcando los puntos de factores de riesgo

- En las dos primeras semanas de junio se realizara visitas constantes para promocionar y realizar prevención de los factores de riesgo

- En la tercera semana de junio , se realizaran la elaboración de talleres y campañas
- Para la cuarta y ultima semana de junio se realizaran actividades preventivas de factores de riesgo y poder controlar la obesidad

## Julio

Para el mes de julio se realizar visitas semanales para tener un control semanal de los valores de glucosa en sangre

- se desarrollaran talleres informativos de prevalencia de la patología
- se realizaran técnicas de promoción y prevención de la diabetes a lo largo del municipio

## Agosto

Para el mes de agosto se realizara campañas en los diversos barrios del municipio de las Rosas , para controlar la diabetes y realizar estudios determinando los barrios mas afectados

## Septiembre

Para este mes trabajaremos en los barrios mas afectados , realizando visitas continuas para informarle a la población de los factores de riesgo , y la manera de prevenirlos

Realizando estudios epidemiológicos de cuales son los factores que mas predisponen a la sociedad de esta enfermedad

Lugar donde se aplicara

El lugar donde se realizara este presente plan de acción , será en las Rosas Chiapas.

Ubicación

Las colindancias del municipio de Las Rosas son las siguientes.

- Al Norte con Amatenango del Valle.
- Al Sur con Socoltenango.
- Al Este con Comitán.
- Al Oeste con Venustiano Carranza

### Población de las Rosas Chiapas

En la población de las Rosas Chiapas , presenta un índice alto de casos de diabetes tipo 1, y 2 , principalmente en los barrios de santa Cecilia , san José , rosario , y en la zona centro del municipio , dando un índice de incidencia de 58 % de la población presenta dicha patología o esta predispuesto a diversos factores de riesgo

### Recursos humanos , materiales y finanzas Supervicion

La realización del plan de acción esta basado en diversos factores , tomando de apoyo diversos recursos humanos que brinda el municipio , serian el apoyo de la publicidad de las diversas campañas a realizarse para la prevención y promoción de la patología ,

- Recursos instalaciones para la realización de talleres y exposiciones
- Instalaciones de salud para los chequeos de los pacientes
- publicidad de audio municipal

### Materiales

los materiales utilizados para este plan de acción son

- rota folios
- cartulinas
- plumones
- basculas
- cintas métricas
- trípticos informativos
- imágenes descriptivas

### Finezas y supervisión

Para este presente plan de acción se necesitara un presupuesto aproximadamente de 10000 pesos mensuales para poder llevar a cado todas las actividades requeridas y brindar la mejor atención a los pacientes que requieran alguna de las diversos apoyos que se pretende dar a realizar en este plan de acción

#### Supervisión

La supervisión del presente trabajo será supervisado por diferentes personales de salud , como serán médicos generales , enfermeros , y médicos internistas y nutricionista y cada uno realizara diversos procesos para el mejoramiento y la promoción y prevención de la diabetes

Para de que esta manera se puede llevar de la mejor manera y no dejando puestos y requiriendo apoyo de mas , y llevar a buenos términos el trabajo presente .

### Análisis , evaluación y resultados Anexos

#### Análisis

El análisis critico se llevara a cado a los beneficios de la prevención de la integridad física de las personas , y los buenos resultados que se tendrán que realizar y se llevaran a cado

-Evolución será realizada por parte de la secretaria de salud , y institucionales del municipio de las Rosas

Esperando los mejores resultados en obtener dividendos positivos .

#### Anexos

¿ que es la diabetes ?

#### Investigación

Es una enfermedad crónica causada por la ineficiencia del organismo para producir insulina oelmal usodelamisma

¿Cuáles son las medidas para prevenir la diabetes?

**¿Cómo puedo prevenir o retrasar la aparición de la diabetes tipo 2?**

1. Perderpesoymantenerlo....
2. Seguirunplandealimentaciónsaludable....
3. Hagejercicioregularmente....
4. Nofume....

5. Hable con su proveedor de atención médica para ver si hay algo más que pueda hacer para retrasar o prevenir la diabetes tipo 2.

### **Maneras de controlar su diabetes**

1. Los factores clave del control de la diabetes.
  2. Siga su plan de alimentación para la diabetes.
  3. Convierta la actividad física en un hábito.
  4. Tómese sus medicinas.
  5. Mida su nivel de glucosa en la sangre.
  6. Colabore con su equipo de atención médica.
7. Enfrente su diabetes de forma saludable.

### Promoción

La promoción de la diabetes es primordial para controlar y informar a la población de esta patología como afecta y las formas de predisponer de esta enfermedad, la mejor manera de promocionar la enfermedad será mediante, rota folios, exposiciones, talleres, publicidad pública, entre otras.

Es de vital importancia gestionar la promoción en salud para que cada vez sean menos las personas que enfermen de diabetes, ya que actualmente es una enfermedad más comunes en el mundo y que representan un gran riesgo para la vida.

El principal factor de riesgo para desarrollar diabetes es la obesidad, por lo cual resulta convincente y totalmente necesario, que las personas mantengan un buen índice de masa corporal.

### 5 pasos de prevención

#### **1. Haga más actividad física**

La actividad física rutinaria tiene muchos beneficios. El ejercicio puede ayudarte a:

- Baja de peso
- Baja tu azúcar en sangre
- Aumenta tu sensibilidad a la insulina, lo que ayuda a mantener tu

azúcar en sangre dentro de un rango normal

La investigación muestra que el ejercicio aeróbico y el

entrenamiento de resistencia pueden ayudar a controlar la diabetes. El mayor beneficio proviene de un programa de acondicionamiento físico que incluye ambos.

## **2. Consuma mucha fibra**

La fibra puede ayudarte con lo siguiente:

- Reducir el riesgo de padecer diabetes al mejorar el control de la glucemia
- Reducir el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca

- Promover la pérdida de peso ayudándote a sentirte lleno

Los alimentos ricos en fibra incluyen frutas, vegetales, frijoles, cereales integrales y frutos secos.

## **3. Elija granos integrales**

No está claro el motivo, pero los granos integrales reducen el riesgo de padecer diabetes y ayudan a mantener los niveles de azúcar en sangre. Trata de que al menos la mitad de los granos que consumas sean granos integrales.

Muchos alimentos hechos de granos integrales vienen listos para comer, como diferentes panes, tipos de pasta y cereales. Busca la palabra "integral" en el envase y entre los primeros elementos de la lista de ingredientes.

## **4. Adelgaza los kilos de más**

Si tienes obesidad, la prevención de la diabetes podría depender del adelgazamiento. Por cada kilo que pierdes, te sorprenderá cuánto mejorará su salud. Los participantes de un estudio grande que adelgazaron una cantidad modesta de peso (alrededor del 7 por ciento del peso corporal inicial) y que hacían ejercicios regularmente redujeron el riesgo de padecer diabetes en casi un 60 por ciento.

## **5. Evite las dietas de moda y elija opciones más saludables**

Las dietas bajas en carbohidratos, la dieta del índice glucémico u otras dietas de moda pueden ayudarte a perder peso al principio. Pero se desconoce su efectividad para prevenir la diabetes y sus efectos a largo



plazo. Además, al excluir o limitar estrictamente un grupo de alimentos en parte dichos alimentos y es probable que, a menudo, sientas antojo por tales alimentos. En lugar de esto, incluye en tu plan de alimentación saludable alimentos variados y porciones de tamaño controlado.

## Factores de riesgos

### Factores de riesgo para la diabetes tipo 2

La probabilidad de que desarrolle diabetes tipo 2 depende de una combinación de factores de riesgo, como los genes y el estilo de vida. Aunque no se pueden cambiar ciertos factores de riesgo como los antecedentes familiares, la edad o el origen étnico, sí se pueden cambiar los que tienen que ver con la alimentación, la actividad física y el peso. Estos cambios en el estilo de vida pueden afectar la probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2.

A continuación, se da una lista de los factores de riesgo de la diabetes tipo 2 y usted puede ver cuáles aplican a su caso. Si toma medidas con respecto a los factores que puede cambiar, puede retrasar o prevenir la diabetes tipo 2.

Una persona tiene más probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2 si:

- tiene sobrepeso u obesidad
- tiene más de 45 años de edad
- tiene antecedentes familiares de diabetes
- es afroamericana, nativa de Alaska, indígena estadounidense, estadounidense de origen asiático, hispana/latina, nativa de Hawái, o de las Islas del Pacífico.
- tiene la presión arterial alta
- tienen un nivel bajo de colesterol HDL (“el colesterol bueno”) o un nivel alto de triglicéridos
- tienen antecedentes de diabetes gestacional o dio a luz a un bebé que pesó más de 9 libras
- no se mantiene físicamente activa
- tiene antecedentes de enfermedades del corazón o accidentes cardiovasculares
- tiene depresión *NIH external link*

- tiene síndrome de ovario poliquístico *NIH external link*
- tiene acantosis nigricans, zonas de piel oscura, gruesa y aterciopelada alrededor del cuello o las axilas

También puede tomar el examen de riesgo de la diabetes para conocer su riesgo de sufrir de diabetes tipo 2.

Para ver si su peso lo pone en riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, busque su estatura en los siguientes gráficos de índice de masa corporal (IMC). Si su peso es igual o mayor que el mencionado, su probabilidad de desarrollar la enfermedad es mayor.

### Factores de riesgo diabetes tipo 1

Algunos de los factores de riesgo conocidos de la diabetes tipo 1 son:

- **Antecedentes familiares.** Cualquier persona con un padre, una madre, un hermano o hermana con diabetes tipo 1 tiene un riesgo levemente mayor de padecer la enfermedad.
- **Genética.** La presencia de ciertos genes indica un mayor riesgo de padecer diabetes tipo 1.
- **Ubicación geográfica.** La incidencia de la diabetes tipo 1 tiende a aumentar a medida que uno se aleja del ecuador.
- **Edad.** Aunque la diabetes tipo 1 puede aparecer a cualquier edad, aparece en dos momentos críticos. El primer momento crítico se da

en niños de entre 4 y 7 años y el segundo, en niños de entre 10 y 14 años.

