



**UNIVERSIDAD DEL SURESTE**

**Lic. En Medicina Humana**

**1er semestre**

**Interculturalidad y salud**

**Escrito:**

Promoción a la salud: Diabetes

**Catedrático:**

Dr. Manuel Eduardo López Gómez

**Alumna:**

Angélica Montserrat Mendoza Santos

**17 de octubre de 2020**

## ESCRITO

### 1) QUE TEMA ELEGÍ

El tema que hablaré es sobre la diabetes tipo 2.

Me voy a dirigir a personas adultas porque son las más propensas a padecer esta enfermedad.

**Mi propuesta es:**

- Hacer campañas
- Dar cursos
- Crear programas educativos
- Dar pláticas en las escuelas
- Pruebas de laboratorio gratuitas



La diabetes es un problema grande a tratar y más a personas en comunidades que lamentablemente no tienen los recursos o no están bien económicamente. La diabetes tipo 2 es cuando el cuerpo el cuerpo se hace resistente a la insulina o el páncreas no produce suficiente insulina. La insulina es una hormona que es producida por el páncreas y nos sirve para controlas los niveles de azúcar.

## **2) PORQUE QUIERO HABLAR DE ESTE TEMA**

Quiero hablar de este tema porque es muy alarmante la cifra de personas que padecen diabetes tipo 2. Quiero que con esta promoción la gente haga conciencia y me permita ayudarles de tal manera que la cifra con el tiempo disminuya o al menos que si ya padecen de esta enfermedad poder darles una mejor calidad de vida. Brindarles la oportunidad de mejorar su estilo de vida, darles el material necesario para que así ellos me puedan comprender que les estoy hablando y promocionando, pues como médicos debemos tener empatía con nuestros pacientes, con la comunidad en general, debemos entender que las personas tienen muchas dudas y debemos resolverlas pues es parte de nuestro trabajo.

Este tema en especial me llama mucho la atención porque es importante en cualquier lugar principalmente en lo económico ya que muchas personas no tienen los recursos necesarios para poder pagar los medicamentos, de igual manera es importante que los papás también conozcan la manera más saludable para alimentar a sus hijos pues de temprana edad se puede padecer diabetes, pero la diabetes tipo 2 se da en adultos, pero no está demás que conozcan las dietas para mejorar el estilo de vida de la familia. Pues también a veces influye mucho los precios de los alimentos, en ocasiones puede ser más económico un refresco que un kilo de frutas, depende mucho de eso también pero igual poderles brindar una ayuda con estudios de laboratorio para ellos identificar los niveles de azúcar es una buena ayuda.



### **3) A QUE PERSONAL ME QUIERO DIRIGIR**

Me voy a dirigir a las comunidades que no tienen los recursos necesarios o la educación suficiente que ellos requieran para poder conocer más acerca del tema.

Me gustaría tener una alianza e ir a la comunidad con más personal médico que me pueda ayudar a complementar lo que estoy promoviendo para que la gente pueda comprender a que punto quiero llegar y que es lo que estoy tratando de transmitir para que tengan un mejor estilo de vida. De igual manera que un nutriólogo les pueda brindar dietas y les hable sobre la dieta que un diabético lleva y los cuidados que deben tener por ejemplo con la comida, que no deben consumir carbohidratos, harinas entre otras cosas. De esa manera la gente que no tenga la enfermedad pueda cambiar su estilo de vida, la alimentación y con las pruebas de laboratorio gratuitas que se les proporcionaría saber quiénes están en riesgo, quienes son propensos y como nosotros podemos ayudarlos a controlar o brindarles algún servicio médico para el tratamiento que necesiten llevar.

También poder tener una plática con los niños, adolescentes que tienen obesidad para que vean las consecuencias de llevar una vida sedentaria y que problemas tiene no cambiar el estilo de vida, hacer ejercicio, comer sano. De igual manera

proporcionarles material para que nosotros como médicos les podamos explicar de una mejor manera y cuando hablo de material me refiero a ponerles un vídeo brindarles trípticos para que así las personas al momento de que nosotros les estamos explicando ellos leen y cualquier duda que tengan aclarárselas.



#### 4) TIPO DE PROMOCIÓN

La promoción que quiero hacer es:

- **Crear una campaña** para poder brindarle a la comunidad la información necesaria, de tal manera que me puedan entender para que lleven un mejor estilo de vida.
- **Pruebas de laboratorio** para que sepan cómo están sus niveles de azúcar pues de ser así poder iniciar con un tratamiento y claro poder brindarles una dieta y darles seguimiento con el tiempo para ver si el tratamiento que se les ha brindado les está ayudando o no.

- **Crear contenido educativo** para los niños y adolescentes acerca de la obesidad y las consecuencias que tiene a largo plazo, llevar una vida sedentaria, con una mala alimentación con el tiempo puede tener complicaciones si no mejoran la calidad de vida
- Dar platicas en los sectores de salud para la gente en general, brindarles trípticos para que entiendan mejor de lo que estamos hablando y claro en el tríptico poner los niveles de glucosa, alguna dieta y consejos que pueden seguir para prevenir esta enfermedad.



## **5) QUE ESPERO CON LA PROPUESTA**

Con esta propuesta espero lograr mi objetivo y concientizar a la comunidad a la que me voy a dirigir, a las escuelas, a instituciones como el imss para poder transmitir lo que les quiero promover y las consecuencias que tiene, las enfermedades que puede desencadenar con el tiempo, los “efectos” que provoca la diabetes tipo 2 de igual manera al llevar el tratamiento a la larga existen complicaciones como la



ceguera, insuficiencia renal, pero con los cuidados adecuados pueden tener una mejor calidad de vida.

Quiero que la gente entienda que por más económico que sea un refresco, una sabrita no es lo adecuado pues no es una forma correcta de alimentarse.

Y también que el índice de mortalidad disminuya con esta enfermedad, la gente debe tomar conciencia que tener un peso que no es adecuado puede provocarle la diabetes incluso tras enfermedades que se pueden juntar y así crear un problema mayor.



Tabla 2 - Conocimiento de las causas de la diabetes mellitus, relacionado al género SUBS Santa Bárbara y UMF # 14 del IMSS, 2000-2001

Causas de la diabetes mellitus *	Género			
	Antes		Después	
	Masculino	Femenino	Masculino	Femenino
	No.	No.	No.	No.
Obesidad o Sobrepeso	5	11	8	27
Herencia	5	16	8	30
Sedentarismo	1	2	4	17
Edad	-	1	5	16
Otras	4	3	-	2
Ninguna	2	7	-	-
<b>Total</b>	<b>17</b>	<b>40</b>	<b>25</b>	<b>92</b>

Masculino: n=10 Femenino: n=30 \*Pregunta con multirespuesta