

ANTECEDENTES DE INVESTIGACION

Desde tiempo atrás se ha determinado que la Diabetes Mellitus es únicamente un problema de salud no únicamente de salud física del paciente, y, que, cuando son diagnosticados de Diabetes Mellitus por un médico, sus vidas cambia, desde el punto de vista alimenticio, psicológico, económico, y fisiológico.

La Diabetes mellitus es una enfermedad que pueden llegar a ser mortal para muchas personas. En el año 2020, 151 019 personas fallecieron a causa de esta terrible enfermedad, equivaliendo al 14% de un 100% de defunciones en México de los cuales 78,922 fueron hombres con el 52% del total y 72, 094 en mujeres con el 48% del total. Tomando en cuenta la Tasa de mortalidad, la Diabetes Mellitus tiene el 11.95 personas por cada 10 mil habitantes, unos resultados jamás antes visto en los últimos 10 años. (INEGI, 12/11/2021)

Recientemente, en el 2018 se realizó la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (en México) y se reportaron que en el país había 82, 767,605 personas con la edad de 20 años en presencia de Diabetes Mellitus. De este resultado el 10.32% (con un equivalente de 8, 542,718 personas) contaban con un diagnostico medico preciso de Diabetes mellitus. Si clasificamos estas cifras por sexo, se registraron que el 13.22% (5.1 millones) son mujeres de la edad de 20 años, y, el 7.75% (3.4 millones) son hombres de 20 años. Si podemos observar, la enfermedad es más presente en el sexo femenino que en el masculino. (INEGI, 12/11/2021)

A tiempo de la avanzada edad, se hace más probable de diagnóstico de Diabetes Mellitus (25.8%) en el rango de edad de 60-69 años, con un total de 2.3 millones de personas. (INEGI, 12/11/2021)

La Diabetes Mellitus es una de las enfermedades más frecuentes en México, esto a causa del estilo de vida que existe en la población mexicana, siendo la obesidad uno de los factores de riesgo a desarrollar dicha enfermedad. Aun que existe un gran número de personas que ya son diagnosticadas con diabetes mellitus, actualmente hay personas que están en riesgo a presentar Diabetes y se les otorga el nombre (clínicamente poco usado) de pre-diabéticos.

La *American Diabetes Association (ADA)*, en su última investigación en el 2020, determino que las personas con riesgo elevado a la diabetes mellitus son propicias principalmente a enfermedades cardiovasculares, por lo que implemento criterios para pacientes asintomáticos con alto riesgo a desarrollar Diabetes (Pre diabéticos) de los cuales se observa que uno de los criterios es la obesidad, sedentarismo (primer criterio) y pacientes con ascendencia a Diabetes Mellitus. (Espinosa-Lira, 2020)

La *Sociedad Española de Arterioesclerosis, Sociedad Española de Diabetes y la Sociedad Española de Medicina Interna*, en conjunto lanzo información acerca de la alimentación en Personas Diabéticas y como la Alimentación es un punto importante para prevenir la Diabetes Mellitus. Que, uno de los beneficios que tiene estas medidas dietéticas son la prevención que presentar sucesos cardiovasculares, prevenir

hiperglucemias e hipoglucemias y tener mejor control para las personas que presentar Diabetes Mellitus. (Vicente Pacual Fustere, 2020).

El tema de Diabetes Mellitus, para su control no solamente incluyen los hábitos alimenticios, si no también hábitos físicos. El realizar ejercicios Físico es un factor importante tanto para prevenir como para controlar la Diabetes Mellitus. El ejercicio físico tiene beneficios para el corazón, nuestro cuerpo e inclusive la mente (punto importante). Dentro de los beneficios que nos ofrece es la prevención de cardiopatías, Diabetes Mellitus tipo 2, cáncer (causa de casi tres cuarta parte de las muertes a nivel mundial), reducción de los síntomas de depresión, ansiedad, mejora la concentración, mejora el aprendizaje y el bienestar en general. De acuerdo a las *DIRECTRICES DE LA OMS SOBRE LA ACTIVIDAD FISICA Y HABITOS SEDENTARIOS*, se considera como actividad física el movimiento diario que tenemos en nuestro día a día, como simplemente ir al trabajo, hacer actividades deportivas y recreativas o los desplazamientos, ya sea a pie, bicicleta o algún otro medio de que nos ayude al movimiento. Pero, en la Actividad Física, también se incluyen tareas cotidianas o domésticas, como ir de compras a los supermercados o la limpieza en casa. (Organizacion Mundial de la Salud 2020, 2020)

A nivel mundial, se podrían prevenir la muerte de millones de personas al año, si solo tuvieran el hábito de la ejercitación física. La adopción de medidas y las inversiones políticas que promueven la actividad física y reducen los hábitos sedentarios pueden ayudar a alcanzar los Objetivos de Desarrollo sostenible (ODS) para el 2030, específicamente los posterior a mencionar. ODS-, una buena salud y bienestar. ODS11, ciudades y comunidades sostenibles, ODS13, acción por el clima y ODS4 educación de calidad. (Organizacion Mundial de la Salud 2020, 2020).

El prevenir la diabetes mellitus, además del tratamiento alimenticio, junto con el ejercicio físico, al prevenir el desarrollo de la diabetes mellitus, también estamos previniendo otras enfermedades, consecuente de la Diabetes mellitus. Al ser una enfermedad metabólica también puede afectar a otras estructuras del corazón, una de ellas es el sistema cardiovascular, que, subsecuente a la diabetes mellitus puede aparecer Hipertensión Arterial sistémica, pero no solamente este, el desarrollo de la cetoacidosis Diabética como su nombre lo indica, es una de las complicaciones de la diabetes mellitus. Aquellos pacientes con esta enfermedad, al ser tener la enfermedad descontrolada y crónica pueden entrar en un estado Hipoglucémico Hiperosmolar. Las Hipoglucemias no podrían faltar dentro de las complicaciones agudas de la diabetes mellitus. La Hiperglucemia Aislada también entra en las complicaciones de la diabetes mellitus. (Guías de Actualiazacion En Urgencias, 2018).

De acuerdo al Centro de Salud Pamplejia, Burgos, las complicaciones de la Diabetes Mellitus las podemos clasificar en: Complicaciones Agudas y Complicaciones crónicas. Dentro de las complicaciones agudas encontramos las hipoglucemias, Hiperglucemias, cetoacidosis diabética, coma hiperglucemico hiperosmolar no cetosico y acidosis láctica. Las complicaciones crónicas que podemos encontrar son: complicaciones micro vasculares como retinopatía diabética, nefropatía diabética y otro tipos de complicaciones como las neuropatías diabéticas. También se incluyen complicaciones macro vasculares como lo es la cardiopatía Isquémica, artropatía Periférica entre otras. (Bravo, 2001)

JUSTIFICACION DE LA INVESTIGACION

Existe una falta de implementación de diversas medidas saludables con el fin de reducir los factores de riesgo para la Diabetes Mellitus, en la población en general, tales como los factores de riesgo modificables, de los cuales tiene un impacto en la salud son: la obesidad, el sobrepeso, la falta de actividad física y una alimentación mal equilibrada.

Las estrategias como promocionar, influir y ayudar en los pacientes con factores de riesgos y en la población general, mediante medios de comunicación con el apoyo informativo en relación a la activación física, la alimentación saludable puede llegar a tener logros positivos en la salud y también en los ámbitos de políticas fiscales, leyes, de nuestro país, que permitan modificaciones ambientales a favor de la salud de nuestra sociedad (Organización Mundial De La Salud OMS, 2016)

Con los estudios y la tecnología de la actualidad, el desarrollo de la diabetes mellitus se puede retrasar o prevenir en personas con una disminución de la tolerancia a la glucosa. Por ello, de los factores modificables como la alimentación y la actividad física aumentada son los más eficaces. (Organización Mundial De La Salud OMS, 2016).

En la actualidad, diversos estudios han llegado a la conclusión que el implementar los cambios de estilo de vida con objetivos y metas definidas pueden contribuir a importantes mejoras metabólicas en nuestro cuerpo, con resultados favorables como: la ralentización o evasión completa de la intolerancia a la glucosa y su progresión.

Dentro de las metas a alcanzar en los estilos de vida saludable se encuentra los cambios significativos en la alimentación, pasando de hábitos nutricionales desordenado y desequilibrado a una alimentación positivamente equilibrada y saludable. El ejercicio físico (siendo uno de los puntos más importantes para la prevención de la Diabetes mellitus) paralelo a la educación individualizada o grupal han demostrado tener un vínculo positivo en relación a la mejoría del patrón alimenticio, cambios favorables en relación a Trastornos del sueño, anomalías de la conducta alimentaria, depresión, ansiedad y otros trastornos afectivos (Asociación Latinoamericana de Diabetes, 2019).

En México, del 100% de su población que padecen Diabetes Mellitus, el 87.7% cuentan con Diagnóstico y Tratamiento otorgados por el Gobierno Mexicano, donde los costos directos en nuestro país representan el 45% del monto total destinado a la atención de la DM (3 billones y medio de dólares anuales), donde el 50% de estos costos requeridos son cubiertos por el paciente y las personas responsable de sus cuidados que generalmente son sus familias y el resto monetario necesario es otorgado por las instancias de salud que se encuentran en territorios mexicanos. Sin embargo, las personas con Diabetes Mellitus que no cuentan con algún programa público mexicano, los gastos totales que se requieren para cubrir con las necesidades para un correcto control de su enfermedad son proveídos por los mismos pacientes o personas responsables del mismo. (María del Rosario Ayala Moreno, 2022)

