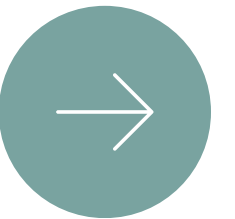


DIABETES

ALEXA AVENDAÑO TRUJILLO



La diabetes es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre (o azúcar en sangre), que con el tiempo conduce a daños graves en el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios. La más común es la diabetes tipo 2, generalmente en adultos, que ocurre cuando el cuerpo se vuelve resistente a la insulina o no produce suficiente insulina.

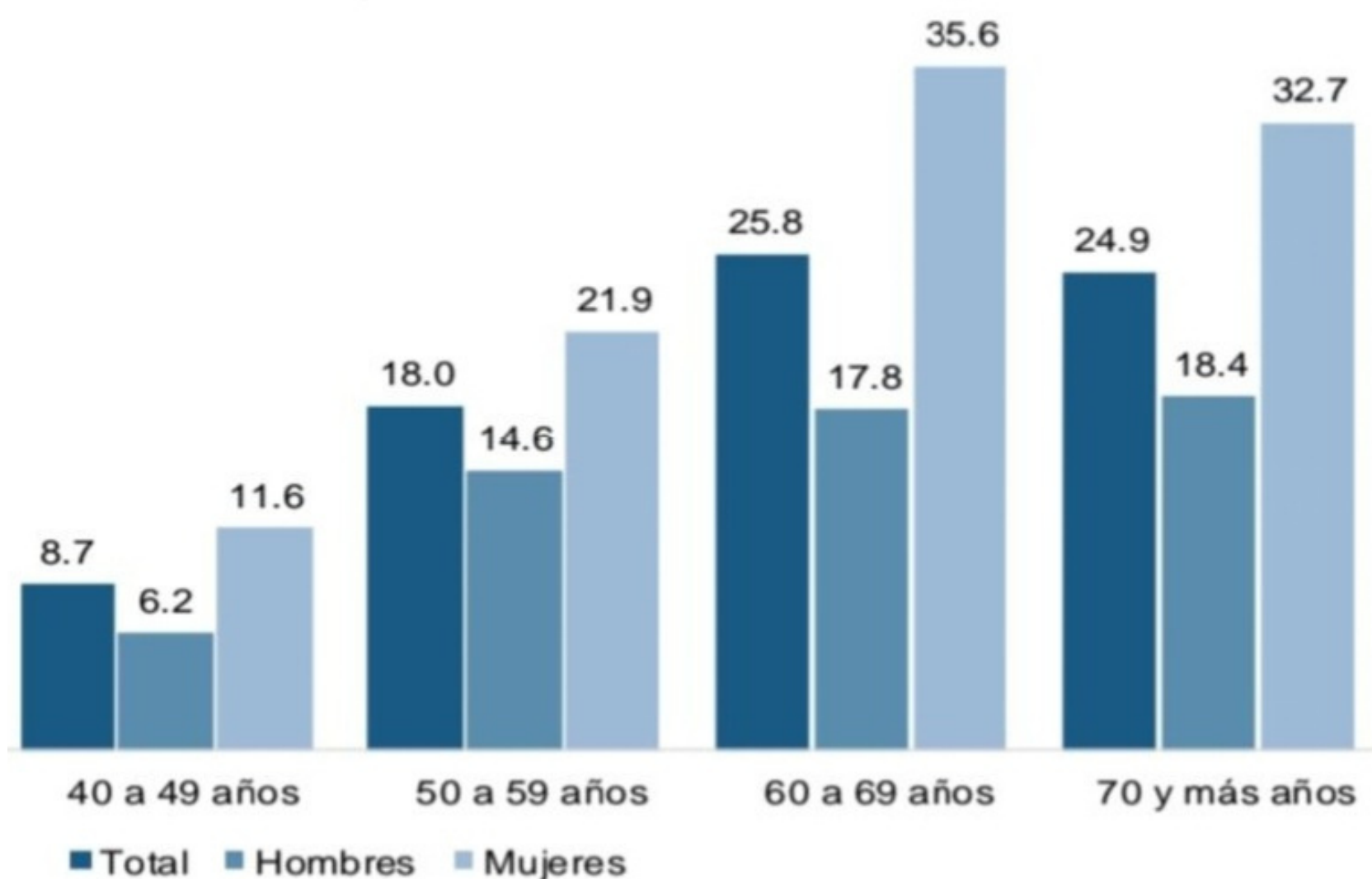
DATOS NACIONALES

- En 2020, 151,019 personas fallecieron a causa de la diabetes mellitus, lo cual equivale a 14% del total de defunciones (1 086 743) ocurridas en el país; 78 922 defunciones en hombres (52%) y 72 094 en mujeres (48%).
- La tasa de mortalidad por diabetes para 2020 es de 11.95 personas por cada 10 mil habitantes, la cifra más alta en los últimos 10 años.



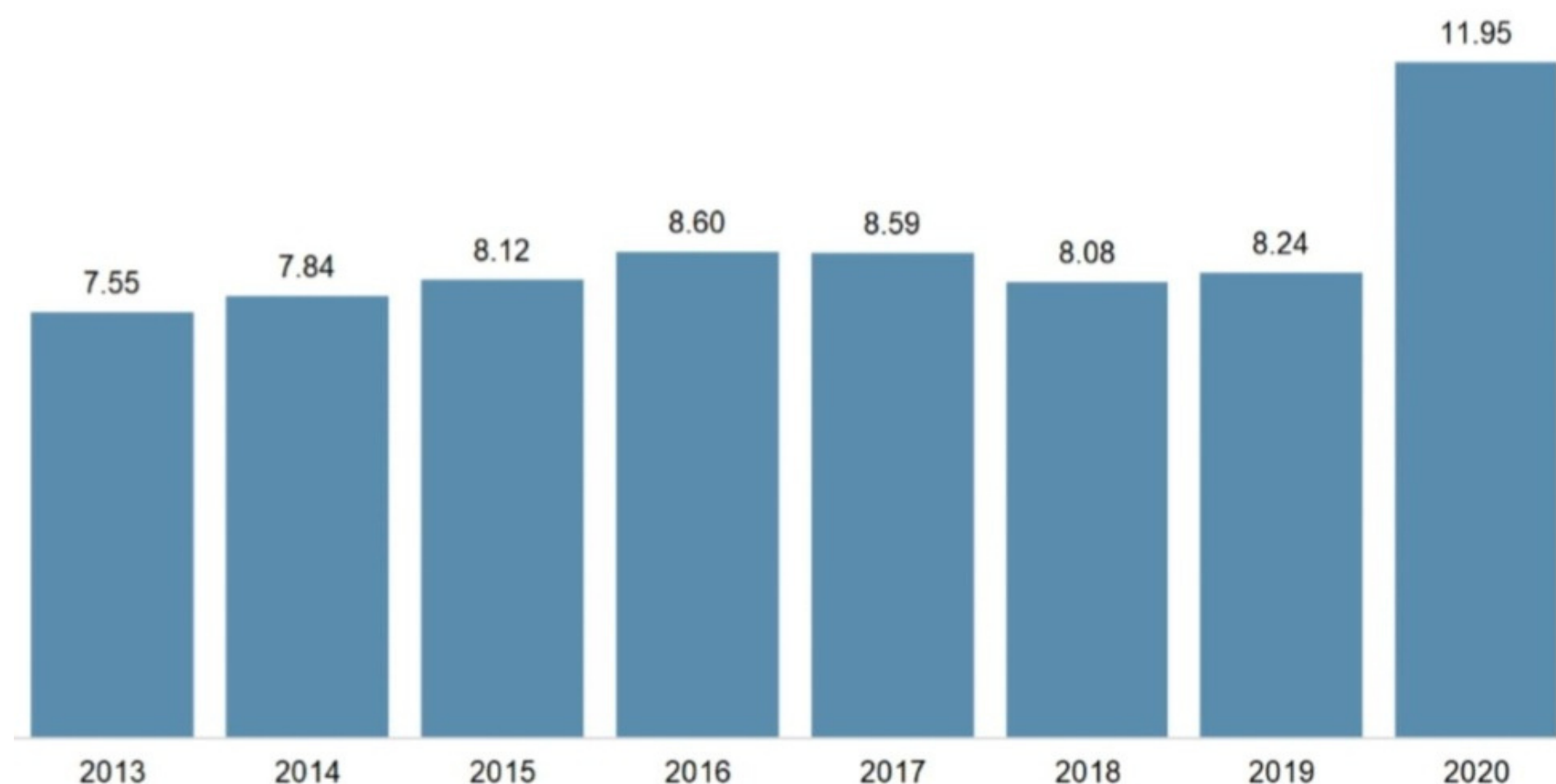
En 2020, con motivo de la celebración del **Día Mundial de la Diabetes**, la Organización Panamericana de la Salud (OPS) enfatizó la importancia de implementar estrategias para prevenir, dar seguimiento y controlar esta enfermedad en el marco de la emergencia sanitaria por COVID 19, que ha supuesto desafíos tanto al sistema de salud como a quienes la padecen. En conmemoración de esta fecha, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) ofrece el siguiente panorama nacional sobre la morbilidad y mortalidad por diabetes.

MORBILIDAD



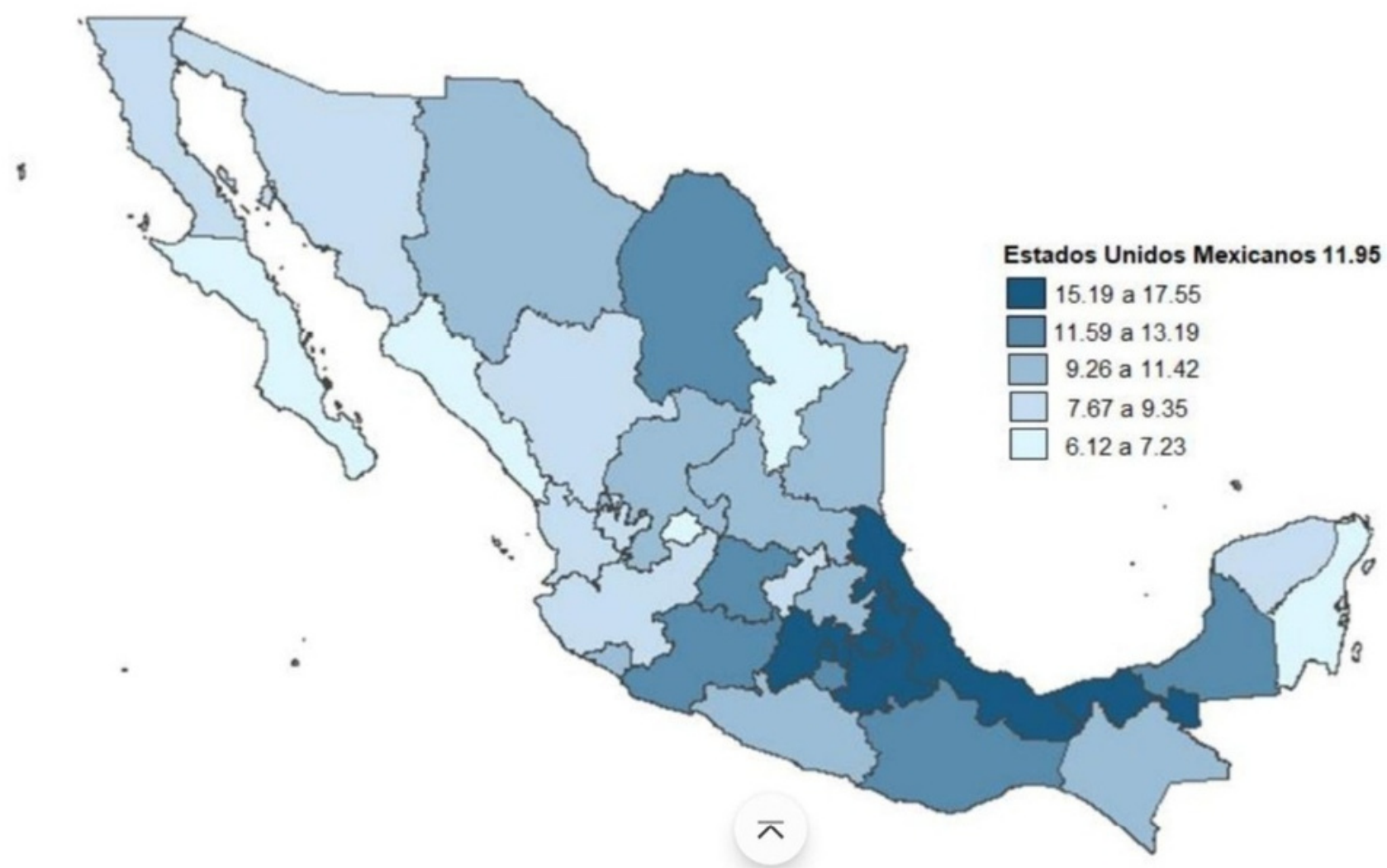
A nivel mundial la FID estima que en 2019 había 463 millones de personas con diabetes y que esta cifra puede aumentar a 578 millones para 2030 y a 700 millones en 2045. En México, durante 2018 de acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición había 82 767 605 personas de 20 años y más en el país, de las cuales 10.32% reportaron (8 542 718) contar con un diagnóstico médico previo de diabetes mellitus. Por sexo, 13.22% (5.1 millones) de las mujeres de 20 años y más disponían de este diagnóstico y 7.75% (3.4 millones) en los hombres de 20 años y más. Es decir, la enfermedad está más presente en las mujeres que en los hombres.

MORTALIDAD



En México, de acuerdo con los datos de mortalidad para 2020, se reportaron 1 086 743 fallecimientos, de los cuales 14% (151 019) correspondieron a defunciones por diabetes mellitus. De estas, 52% (78 922) ocurrieron en hombres y 48% (72 094) en mujeres⁴. Del total de fallecimientos 98% (144 513) fueron por diabetes No insulino dependiente y de otro tipo y 2% (3 506) por diabetes Insulino dependiente.

Por cada 10 mil habitantes

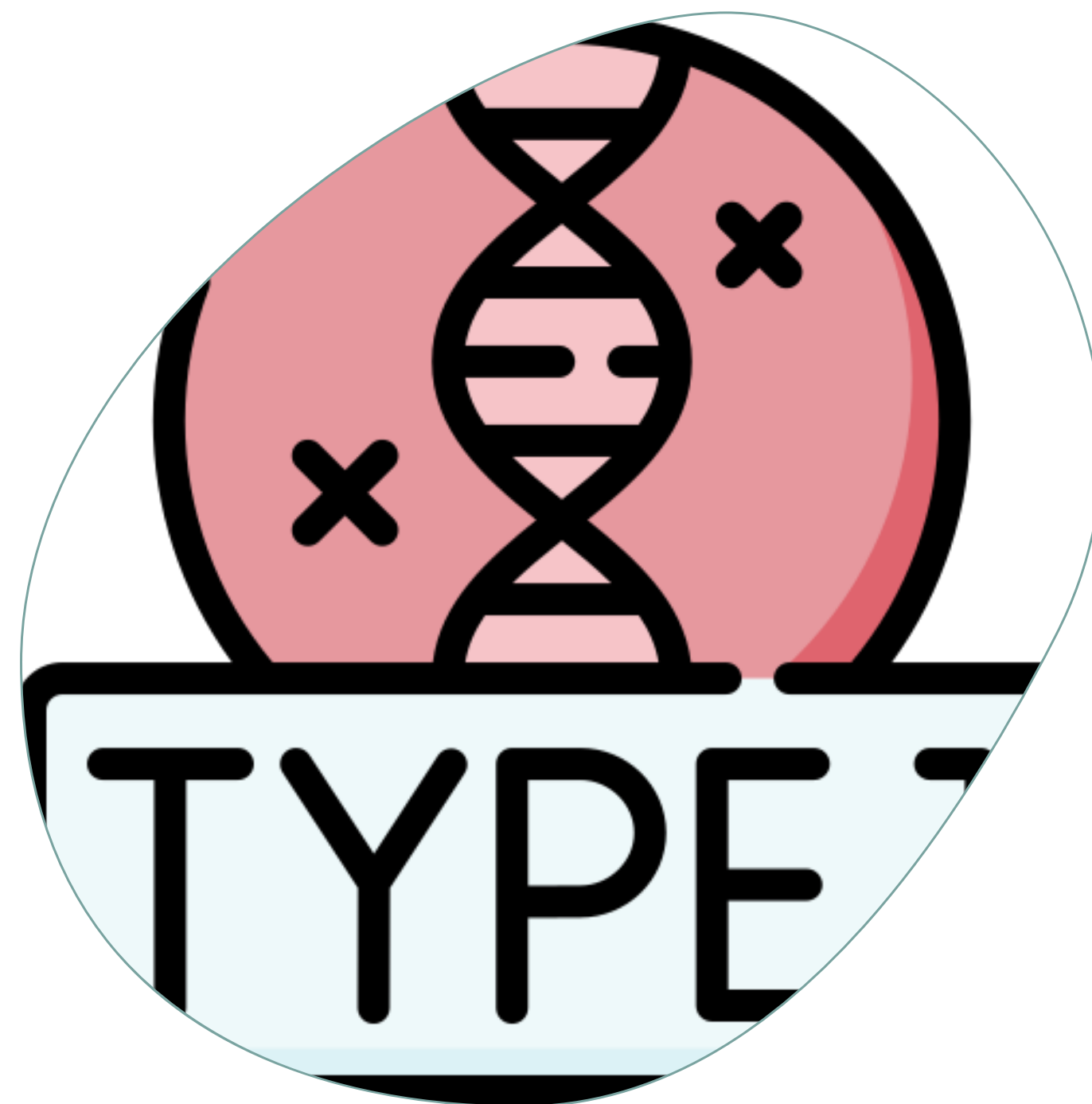


En México, en 2020, la diabetes mellitus pasó a ser la tercera causa de defunciones, superada por el COVID 19 y las enfermedades del corazón.

- La diabetes tiene un comportamiento uniforme a nivel municipal. Sin embargo, se observan menores proporciones de la enfermedad en Jalisco, Chiapas y Oaxaca. En el otro extremo, las proporciones de diabetes más altas se dan en los municipios de los estados de Veracruz, Tamaulipas, Nuevo León, Coahuila, Chihuahua y Sonora.

DIABETES 1

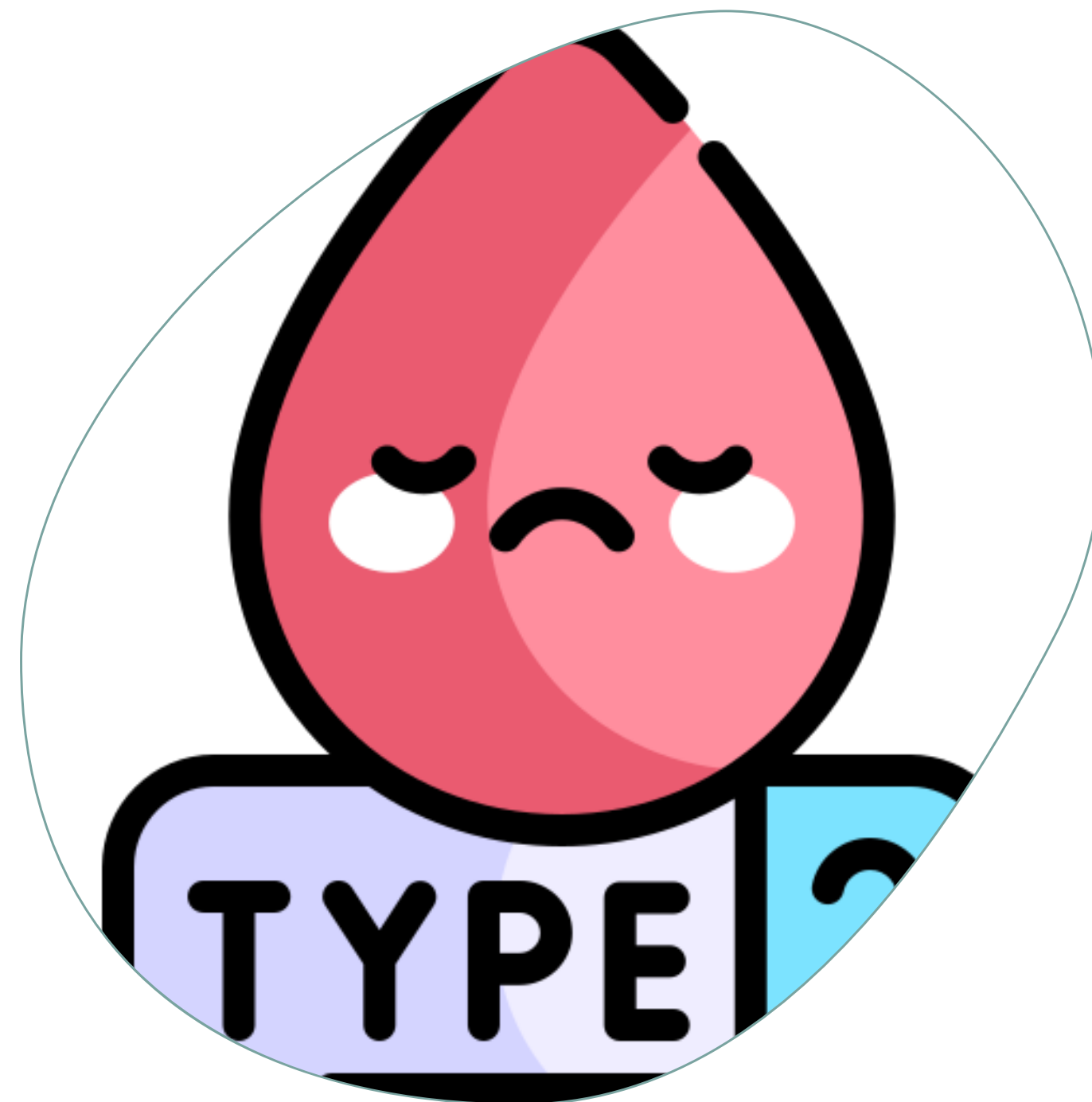
La diabetes de tipo 1 (también llamada insulino dependiente, juvenil o de inicio en la infancia) se caracteriza por una producción deficiente de insulina y requiere la administración diaria de esta hormona. Se desconoce aún la causa de la diabetes de tipo 1 y no se puede prevenir con el conocimiento actual.



DIABETES 2

La diabetes de tipo 2 (también llamada no insulino dependiente o de inicio en la edad adulta) se debe a una utilización ineficaz de la insulina. Este tipo representa la mayoría de los casos mundiales y se debe en gran medida a un peso corporal excesivo y a la inactividad física.

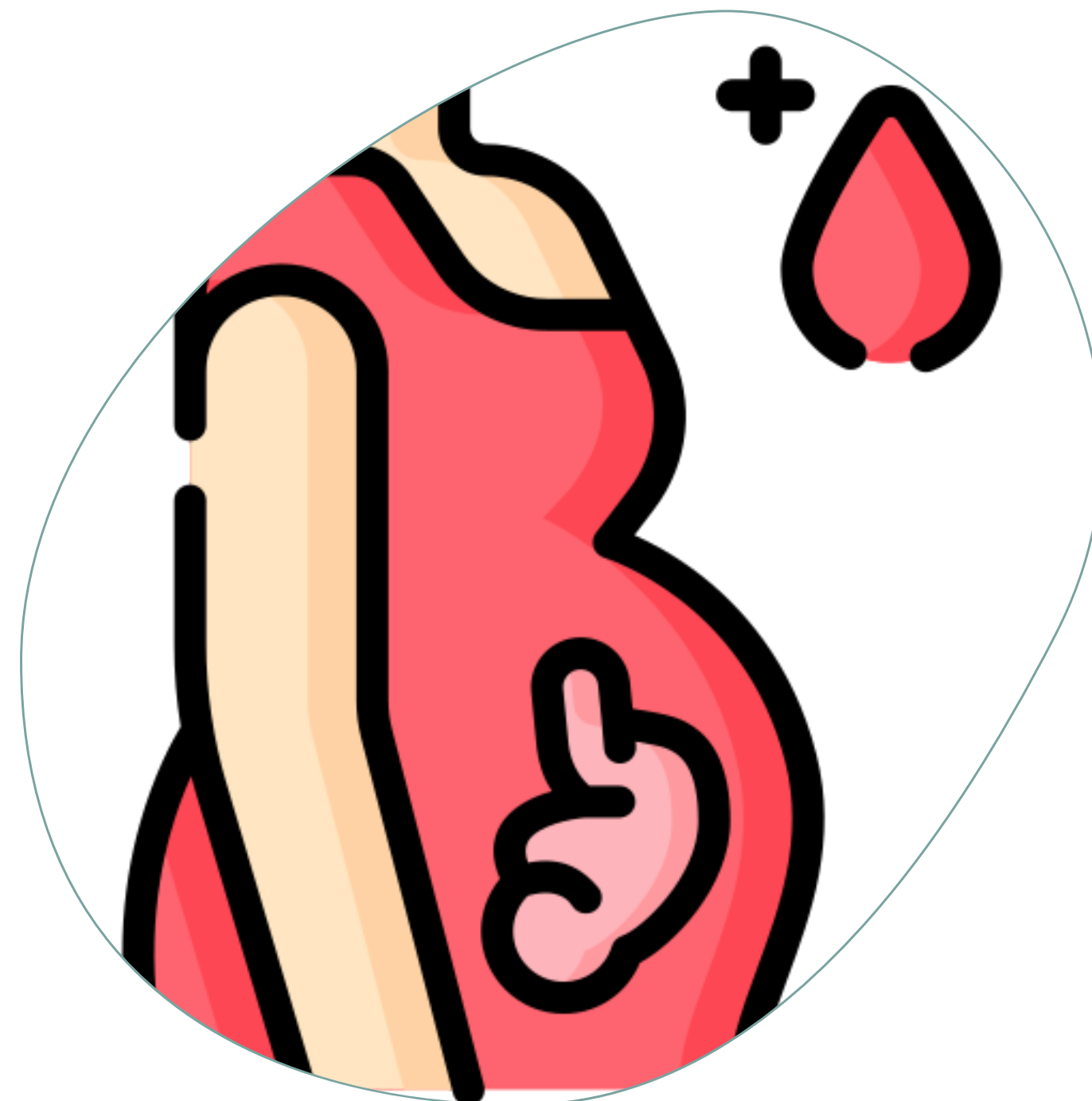
- Los síntomas pueden ser similares a los de la diabetes de tipo 1, pero a menudo menos intensos.



DIABETES GESTIONAL

La diabetes gestacional se caracteriza por hiperglucemia (aumento del azúcar en la sangre) que aparece durante el embarazo y alcanza valores que, pese a ser superiores a los normales, son inferiores a los establecidos para diagnosticar una diabetes.

- Las mujeres con diabetes gestacional corren mayor riesgo de sufrir complicaciones durante el embarazo y el parto.



SINTOMAS

Los síntomas de la diabetes dependen del nivel de glucosa sanguínea. Es posible que algunas personas no presenten síntomas, especialmente si tienen prediabetes, diabetes gestacional o diabetes tipo 2. En el caso de la diabetes tipo 1, los síntomas tienden a aparecer rápido y a ser más intensos.



- Mucha sed (polidipsia)
- Sensación de mucha hambre (polifagia)
- Necesidad de orinar continuamente, incluso de noche (poliuria)
- Pérdida de peso
- Visión borrosa
- Hormigueo o entumecimiento de manos y pies

DIAGNOSTICO

Prueba de hemoglobina glucosilada A1c.

Esta prueba de sangre, que no requiere abstenerse de ingerir alimentos por un lapso de tiempo (ayuno), indica tu nivel promedio de glucosa en la sangre durante los últimos 2 a 3 meses.

Examen aleatorio de glucosa en la sangre.

Se tomará una muestra de sangre en un horario al azar. Independientemente de la última vez que comiste, un nivel de glucosa en la sangre de 200 miligramos por decilitro (mg/dl), es decir, 11,1 milimoles por litro (mmol/l) o más, sugiere diabetes.

Examen de glucemia en ayunas.

Se tomará una muestra de sangre después de una noche de ayuno. Un nivel de glucosa en la sangre, en ayunas, menor que 100 mg/dl (5,6 mmol/l) es normal. Un nivel de glucosa en la sangre, en ayunas, entre 100 y 125 mg/dl (5,6 a 6,9 mmol/l) se considera prediabetes. Si el resultado es 126 mg/dl (7 mmol/l) o más en distintos análisis, tienes diabetes.

Prueba de tolerancia a la glucosa.

Para esta prueba, debes ayunar durante la noche. Luego, se mide el nivel de glucosa en la sangre, en ayunas. Después, bebes un líquido azucarado y se mide el nivel de glucosa en la sangre periódicamente durante las siguientes dos horas.

TRATAMIENTO

Según el tipo de diabetes que tengas, el control de la glucosa en la sangre, la insulina y la medicación oral pueden desempeñar un papel importante en tu tratamiento. Llevar una dieta saludable, mantener un peso saludable y hacer actividad física con regularidad también son factores importantes en el control de la diabetes.

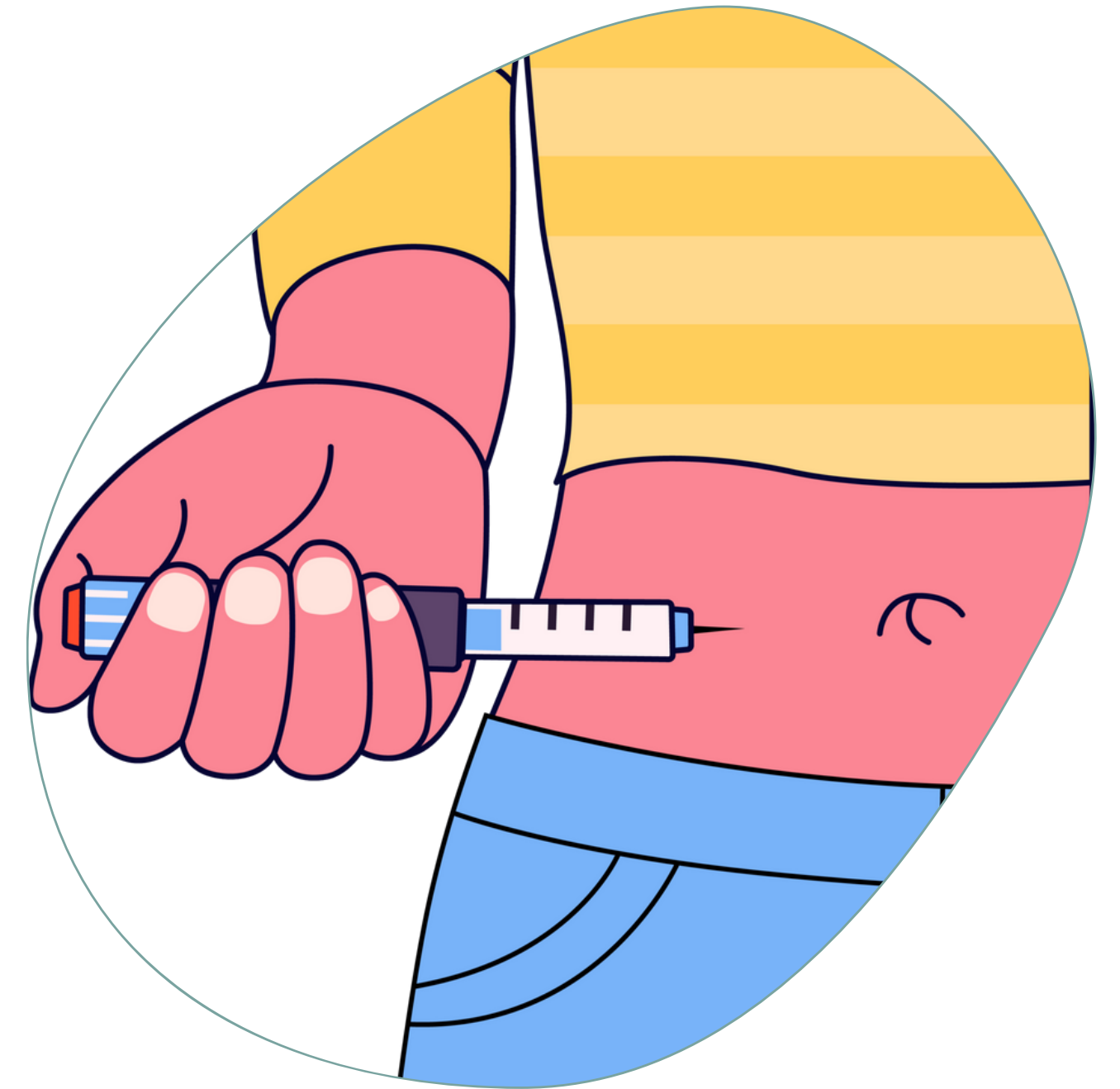
- Mantener un peso saludable a través de una dieta saludable y un plan de ejercicios es fundamental para el tratamiento de la diabetes



TRATAMIENTO

farmacológico

- Administración de insulina
- Hipoglucemiantes orales
- Hipoglucemiantes Inyectables
- Inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina (ECA) o bloqueantes de los receptores de angiotensina II
- Aspirina
- Estatinas



TRATAMIENTO

diabetes gestacional

Además de tener una dieta saludable y hacer ejercicio con regularidad, tu plan de tratamiento para la diabetes gestacional puede incluir controlar la glucosa en la sangre. En algunos casos, también puedes necesitar insulina o medicamentos orales.

