



UNIVERSIDAD DEL SURESTE CAMPUS TAPACHULA

MATERIA: SALUD PUBLICA

TEMA: PREVALENCIA DE PREDIABETES Y DIABETES EN MEXICO

DOCENTE: L.N JHOANNA LEAL LOPEZ

ALUMNO: ANTHONY GONZÁLEZ GORDILLO

SEPTIMO CUATRIMESTRE

TAPACHULA, CHIAPAS A 18 DE SEPTIEMBRE DEL 2024

## PREVALENCIA DE PREDIABETES Y DIABETES EN MÉXICO

Para iniciar hablando sobre el tema puedo mencionar que la diabetes es una enfermedad de la cual México tiene de los primeros lugares con esta patología y de lo que nos habla el artículo es de su prevalencia, es decir, que tan presente está en la población no solamente niños sino también en adultos mayores.

Algo importante y a resaltar del artículo son los porcentajes de prevalencia sobre todo de prediabetes, es decir algo que se puede llegar a evitar, desgraciadamente de ese porcentaje casi el 80% del mismo sube a diabetes, algo que claramente se puede evitar teniendo una salud alimentaria correcta, no necesitamos ser tan rigurosos en nuestro plan alimenticio, sino comer con medida y sobre todo llevar un estilo de vida saludable, teniendo en cuenta la actividad física, no necesariamente un deporte o una actividad demandante o extenuante.

Desafortunadamente no tenemos la cultura de la alimentación en nuestra nación, esto nos afecta de una manera grande y enciende focos rojos en México ya que tenemos muchísima prevalencia de diabetes y prediabetes y sin dejar atrás el debate entre si existe o no la prediabetes es un foco de alerta, el cual nos indica que estamos a punto de caer en una enfermedad sin vuelta atrás como la diabetes, sin embargo hacemos caso omiso a todas aquellas advertencias que nuestro cuerpo nos va dando y sobre todo nos va mostrando claramente.

La Ensanut nos ha ayudado de una manera exorbitante ya que son los encargados de realizar las gráficas y con ello obtener datos precisos acerca de la prevalencia de diabetes y prediabetes en México, todo esto por un solo motivo, hacer o crear conciencia en toda la población de ponernos a trabajar en nosotros mismos y no caer en una enfermedad que nos puede traer muchas otras, como obesidad o hipertensión arterial.

Una prediabetes bien detectada sobre todo a tiempo se puede llegar a retrasar y sobre todo a que no avance a ser diabetes, algo que se escuchará fácil pero en realidad no ya que la población no se toma la atención de chequearse o de tratarse y no es tan complicado ver los síntomas de la diabetes, solamente que como

personas esperamos a ponernos realmente mal de salud para ir a nuestro chequeo y es ahí donde ya nos dicen que tenemos alguna enfermedad, con lo anterior podemos relacionar la trascendencia de prediabetes a diabetes, la población joven esta subiendo cada vez más su porcentaje de prevalencia en prediabetes y diabetes algo que alarma sin duda alguna a todos, por que ya desde edades muy pequeñas se esta teniendo prevalencia de diabetes, aunado a ello la alimentación que llevan los jóvenes hoy en día no ayuda mucho a que estos porcentajes de prevalencia suban y suban cada día más y más.

## CONCLUSION

Como conclusión de este artículo, puedo mencionar que la importancia de la nutrición y de los expertos en ella en este tema de la diabetes y prevalencia, es grande ya que nosotros somos aquellos expertos que nuestra misión es prevenir enfermedades, sin embargo, no tenemos el crédito o la importancia que se debería darnos, tenemos la capacidad de guiar al paciente y sobre todo enseñarle que comer sano no tiene que ser riguroso o feo, ya que esa es la idea de muchas personas.

La nutrición hoy en día esta empezando a tomar un papel mas importante del que tenia hace muchos años, algo tarde ya que si se nos diera la importancia podríamos evitar y bajar esos porcentajes de prevalencia que existen hoy en día no solo en prediabetes y diabetes sino en otras enfermedades que podemos llegar a prevenir con una alimentación saludable y enseñarles a comer a nuestros pacientes para que su regimen alimenticio y su estilo de vida cambien radicalmente.

Personas que se lo han propuesto como reto han sentido cambios notorios al llevar un régimen y estilo de vida saludable y en muy poco tiempo, desgraciadamente esto empieza como un reto y no lo vemos como una necesidad desde una edad temprana.