



14 de noviembre

**DÍA MUNDIAL
DEL LA
DIABETES**



Gobierno de Puebla
Hacer historia. Hacer futuro.



**Secretaría
de Salud**

  @SaludGobPue  ss.puebla.gob.mx



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Índice

- I. Prevalencia
- II. ¿Qué es la diabetes?
- III. Síntomas
- IV. Factores de riesgo
- V. Medidas de prevención
- VI. Complicaciones
- VII. Directorio



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Día Mundial de la Diabetes

Cada 14 de noviembre se celebra el

Día Mundial de la Diabetes.

Es la campaña de concientización sobre la diabetes más importante del mundo.

Fue instaurado por la Federación Internacional de Diabetes (FID) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) **en 1991**, como respuesta al alarmante aumento de los casos de diabetes en el mundo.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

I. Prevalencia

La Federación Internacional de Diabetes estimó en el 2019 una prevalencia de diabetes a nivel mundial de **9.3%**. Esta prevalencia corresponde a **463 millones de adultos con diabetes** y se calcula que aumente a 700 millones para el año 2045, con una prevalencia de 10.9% (11.1% en hombres y 10.8% en mujeres).

La prevalencia es considerada mayor en la población urbana (10.9%) que en la rural (7.2%) y se sabe que, a nivel mundial, 1 de cada 2 personas con diabetes *no sabe que tiene la enfermedad*.

La **mortalidad** reportada a nivel mundial en el año **2019** fue de **4.2 millones de personas**.

Reportó que en 2019 en México existían 12.8 millones de personas con diabetes y que, para el año 2045, la cantidad de personas con diabetes aumentará a 22.9 millones, ocupando en ambos años el sexto lugar en número de personas con diabetes a nivel mundial.

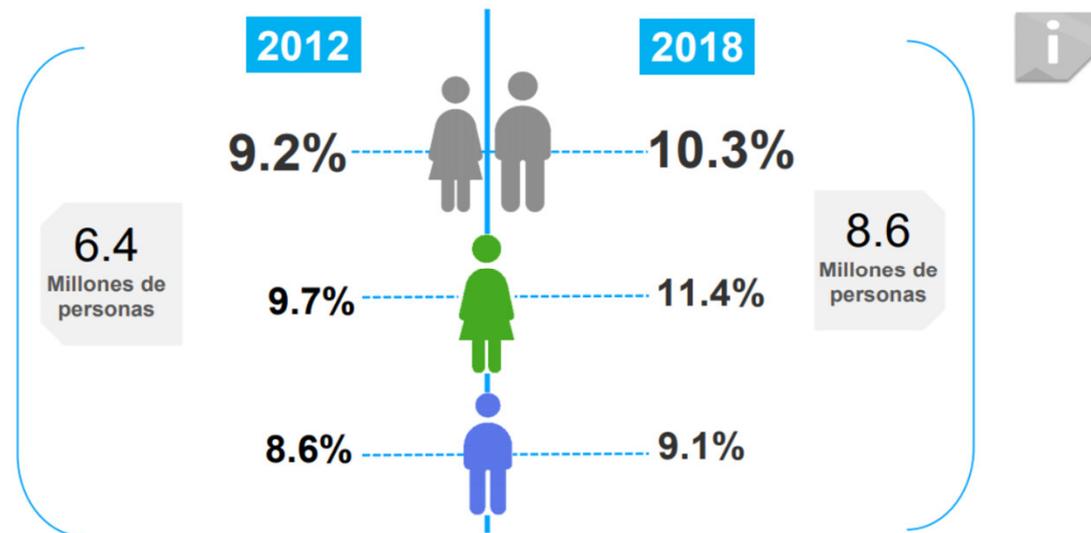




I. Prevalencia

La Diabetes Mellitus es una epidemia reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una amenaza mundial. En México, las personas con diagnóstico de diabetes aumentó 2.2 millones de acuerdo a la ENSANUT 2018.

Porcentaje de la población de 20 años y más con diagnóstico médico previo de diabetes, por sexo





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

II. ¿Qué es la diabetes mellitus?

Es una enfermedad que aparece cuando el páncreas no secreta suficiente insulina o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce. La insulina es una hormona que regula la concentración de glucosa en la sangre.

Todos los alimentos ricos en hidratos de carbono se descomponen en glucosa en la sangre. La insulina ayuda a la glucosa a entrar en las células. Cuando hay incapacidad de producir insulina o de utilizarla de manera eficaz, propicia a tener niveles elevados de glucosa en sangre (conocida como **hiperglucemia**).





III. Síntomas de la diabetes mellitus

Los síntomas de la diabetes pueden no aparecer al inicio de la enfermedad, por lo cual el diagnóstico puede llegar a realizarse varios años después del inicio, cuando las complicaciones ya están presentes.

Sin embargo los síntomas frecuentes son:



SED
EXCESIVA



MICCIÓN
FRECUENTE



FALTA DE
ENERGÍA



CICATRIZACIÓN LENTA
DE LAS HERIDAS



HORMIGUEO O
ENTUMECIMIENTO DE
MANOS Y PIES

HAMBRE
CONSTANTE



PÉRDIDA DE
PESO REPENTINA





IV. Factores de riesgo

Factores de riesgo no controlables

- Raza
- Herencia
- Edad
- Haber nacido con más de 4 kilos

Factores de riesgo controlables

- Sobrepeso
- Obesidad
- Dislipidemias
- Presión alta
- Sedentarismo
- Tabaquismo





Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

V. Medidas preventivas de la diabetes mellitus

Se ha demostrado que hay medidas simples relacionadas con los hábitos que previenen eficazmente o que retrasan la aparición de la diabetes.



Identificar
factores de
riesgo.



Medir los
niveles de
glucosa en
sangre.



Realizar plan de
alimentación
saludable.



Modificación
de estilos de
vida saludable.



Realizar
actividad
física con
frecuencia.

Actúa hoy para cambiar el mañana



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

VI. Complicaciones de la diabetes mellitus

Las complicaciones más frecuentes por diabetes mellitus son:

Retinopatía

Ojos



Puede presentarse visión borrosa hasta que hay pérdida de esta.

Neuropatía

Nervios



Las lesiones o heridas pasan inadvertidas lo que podría desatar una infección.

Cardiopatía

Corazón



El descontrol de glucosa desencadena complicaciones cardiovasculares.

Nefropatía

Riñones



Se puede desarrollar un fallo renal terminal.

Pie diabético

Pies



Una herida pequeña puede terminar en amputación si no se atiende a tiempo.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

¿Qué es el pie diabético?

El pie diabético es una complicación de la diabetes mellitus asociada al padecimiento de úlceras en el pie, producidas por niveles de glucosa elevados durante un tiempo prolongado.

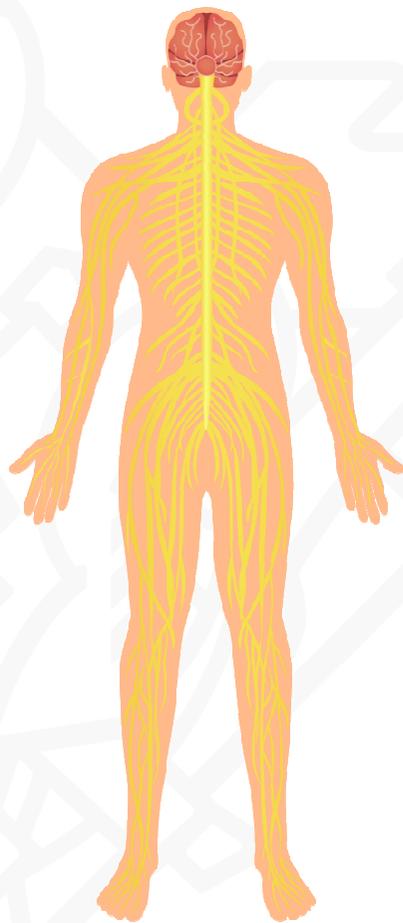


Los resultados de la neuropatía diabética incluyen una falta de sensibilidad o dolor en los **pies** o manos. La consecuencia más grave del padecimiento de una úlcera del pie diabético es la amputación mayor o menor.



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Neuropatía diabética



En personas con diabetes, el sistema nervioso puede resultar dañado por una disminución del flujo sanguíneo y un nivel alto de glucosa en la sangre. Las concentraciones altas de glucosa en la sangre también pueden dañar los pequeños vasos sanguíneos que nutren los nervios con oxígeno y nutrientes.

Sin suficiente oxígeno y nutrientes, los nervios no pueden funcionar bien.

La neuropatía periférica es el tipo de neuropatía que afecta con mayor frecuencia los nervios en los pies y las piernas. A medida que el daño empeore, se perderá sensibilidad en los pies y las piernas.



Signos de neuropatía

La piel también
presentará
disminución de la
sensibilidad, por lo cual
el paciente puede:

- No percibir cuando camina sobre una superficie puntiaguda o que pudiera provocar lesiones.
- No percatarse que presenta una ampolla o lesión.
- No notar cuando las piernas o los pies tocan algo que está demasiado caliente o frío.
- No percatarse de tener los pies poco hidratados y/o con lesiones.
- Algunas personas pueden tener pérdida de sensibilidad en los pies, mientras que otras pueden tener ardor o dolor punzante en la parte inferior de las piernas.



Cuidado de los pies

¿Cómo he de cuidar los pies?



Correcta higiene, limpieza de todo el pie, dedos y planta. Secar muy bien, también entre los dedos.

Comprobar la temperatura del agua con la mano antes de introducir el pie.

No cortar las uñas demasiado cortas, ni dejarlas demasiado largas, ir al podólogo si es necesario.



Seleccionar calcetines adecuados que no aprieten y sin costuras.



No andar descalzo.



Buena hidratación de los pies, tobillos y callosidades (no entre los dedos).

¿Qué debo inspeccionar después de cada higiene?

Controlar que la temperatura sea similar en ambos pies.



36°C

Los puntos dolorosos.

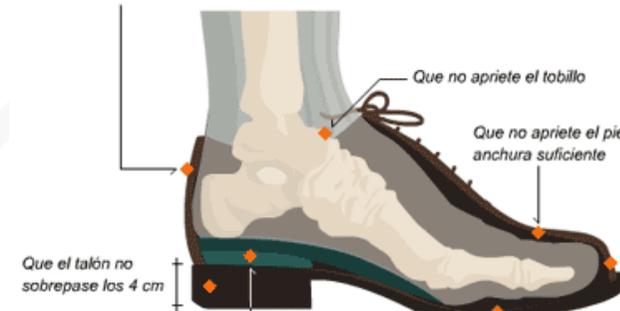


Las deformaciones del pie y los dedos (pie plano, zonas de más lesión...)



Observar cambios de color: manchas azuladas, rojizas...

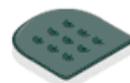
En su mitad posterior, material menos flexible para que sujete bien el talón



Que no apriete el tobillo

Que no apriete el pie, anchura suficiente

Que el talón no sobrepase los 4 cm



Cámara de aire
Absorción de golpes y aumento del confort

Suela flexible, material absorbente del choque contra el suelo

Horma acorde con la forma del pie



Puntera ancha, que no apriete los dedos y permita el normal movimiento de los mismos, hacia los lados y también hacia arriba y abajo, que los dedos floten un poco



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Directorio

José Antonio Martínez García
**Secretario de Salud y Director General
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

José Fernando Huerta Romano
**Subsecretario de Salud Zona “B” y Coordinador
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

Virginia Vital Yep
**Directora de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

Alfonso Humberto García Córdova
**Subdirector de Salud Pública
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla**

Elaborado por:
Departamento de Enfermedades Crónicas No Transmisibles

de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

y

Departamento de Promoción de la Salud
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla