

Día mundial de la **DIABETES**

14 de noviembre



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

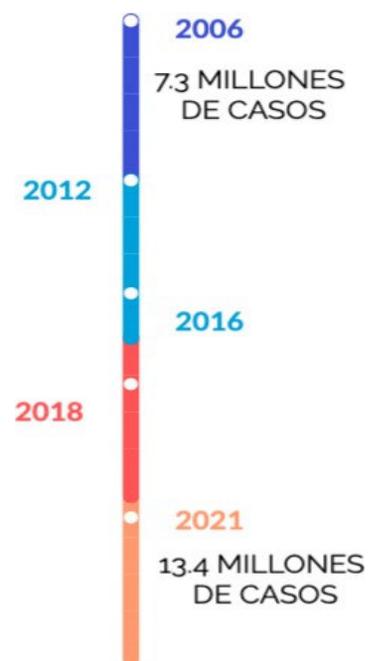


I. Prevalencia

La 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 aumentaron 6.1 millones de acuerdo al ENSANUT 2022.



**13.4 millones de
personas con
diabetes**





I. Prevalencia

- **La prevalencia de diabetes diagnosticada y total se ha mantenido relativamente constante a lo largo del tiempo.**

- **La prevalencia de diabetes aumenta con la edad.**

- **1 de cada 3 personas con diabetes desconoce su diagnóstico. Esta proporción es 6 de cada 10 en personas menores de 40 años y de 4 de cada 10 en 40-59 años.**



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla



II. ¿Qué es la diabetes mellitus?

Es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no puede producir **insulina** o cuando el cuerpo no puede hacer un buen uso de ella.

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. La incapacidad de producir insulina o de utilizarla de manera eficaz conduce a niveles elevados de glucosa en la 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 y cuando las complicaciones ya están presentes.

Síntomas



Necesidad
de orinar
frecuentemente



Pérdida
de peso



Falta de
energía



Sed y
hambre
constante



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





V. Medidas preventivas de la diabetes mellitus



Identificar factores de riesgo



Medir los niveles de glucosa en la sangre



Realizar plan de alimentación saludable



Modificación de estilos de vida saludables



Realizar actividad física



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.

Nervios



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

Neuropatía

Cardiopatía

Corazón



El descontrol de glucosa desencadena complicaciones cardiovasculares.

Riñones



Se puede desarrollar un fallo renal terminal.

Nefropatía

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.



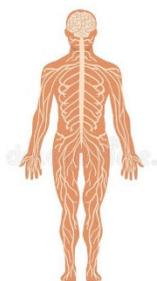
Los resultados de la neuropatía diabética incluyen una falta de sensibilidad o dolor en los **pies** o manos. La consecuencia más grave del padecimiento de una úlcera del pie diabético es la amputación mayor o menor.



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 azúcar en la sangre. Esta afección es más probable si el nivel de azúcar en la sangre no está bien controlado.



Los nervios en los pies y las piernas resultan afectados con mayor frecuencia. 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 una alguna lesión.
- No notar cuando las piernas o los pies tocan algo que está demasiado caliente o frío.
- Tener los pies poco hidratados y/o con lesiones.



Cuidado de los pies

¿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...

¿Cómo he de cuidar los pies?



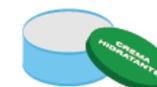
Correcta higiene, limpieza de todo el pie, dedos y planta. Secar muy bien, también entre los dedos.



Seleccionar calcetines adecuados que no aprieten y sin costuras.



No andar descalzo.



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





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 Servicios de Salud Zona B de la Secretaría de Salud y Coordinador de Servicios de Salud
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Carlos Castañeda Pérez

Encargado del Despacho de la Dirección de Salud Pública
y Vigilancia Epidemiológica

Claudia Salamanca Vázquez

Encargada del Despacho de la Subdirección de Salud Pública
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Elaborado por:

Departamento de Promoción de la Salud

de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

y

Departamento de Enfermedades Crónicas No Transmisibles

de los Servicios de Salud del Estado de Puebla