



“Conocer los riesgos es
conocer la respuesta”



Día Mundial contra
la Diabetes

14 de noviembre



PUEBLA
Un gobierno *presente*



Secretaría
de Salud



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. Promoción a la Salud



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Cada 14 de noviembre se celebra el ***Día Mundial contra 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.

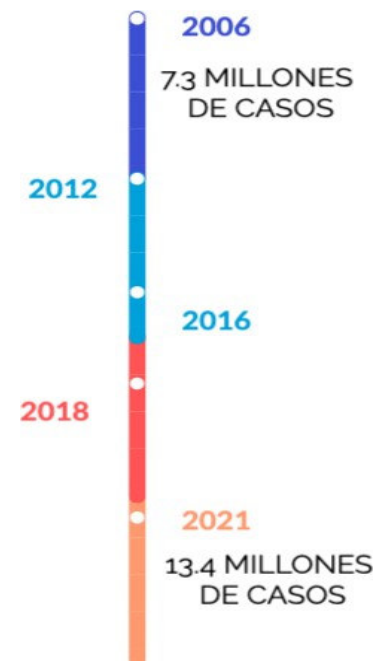


I. Prevalencia

La Diabetes Mellitus es una epidemia reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una amenaza mundial. En México, el número de personas con diagnóstico de diabetes aumentó en 6.1 millones de acuerdo al ENSANUT 2022.



13.4 millones de
personas con
diabetes





- 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 4 de cada 10 en personas de 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 la insulina que produce.

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 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



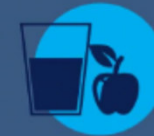
Necesidad
de orinar
frecuentemente



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

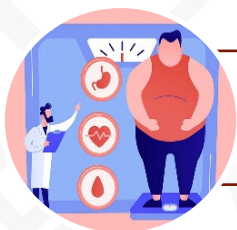
Factores de Riesgo Controlables

- 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 un plan de alimentación saludable



Modificar estilos de vida a unos más saludables



Realizar actividad física



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Es importante acercarse a los Servicios de Salud y realizar el cuestionario de detección de factores de riesgo para enfermedades cardiometabólicas cada 3 años.

Este cuestionario permite detectar de manera oportuna:

- Diabetes Mellitus
- Hipertensión Arterial
- Dislipidemias
- Obesidad

Esto con la finalidad de ingresar a control a los pacientes que resulten positivos de manera temprana.



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.

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.



¿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.

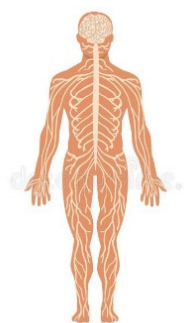


Los resultados de la neuropatía diabética incluyen una falta de sensibilidad o dolor en los pies o manos. La consecuencia más grave del padecimiento de una úlcera del pie diabético, es la amputación mayor o menor.



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 en las piernas resultan afectados con mayor frecuencia. A medida que el daño empeora, se irá perdiendo sensibilidad en estas zonas.



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 alguna lesión.
- No notar cuando las piernas o los pies tocan algo que está demasiado frío o caliente.
- Tener los pies poco hidratados y/o con lesiones.



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.



Los puntos dolorosos.



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



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

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



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



VII. Promoción a la Salud

La promoción de la salud en Puebla se ha convertido en un elemento crucial en la lucha contra la diabetes, una enfermedad que afecta a un número significativo de la población en la región.

A través de diversas estrategias y programas de concienciación, se busca educar a la comunidad sobre los factores de riesgo, fomentar un estilo de vida saludable que incluye una alimentación equilibrada, y la práctica regular de actividad física.

Estas iniciativas contribuyen a reducir la prevalencia de la diabetes en el estado, mejorando la calidad de vida de las y los poblanos.

DIABETES Y SALUD MENTAL
Este padecimiento puede generar:

- Depresión
- Ansiedad
- Tristeza
- Soledad
- Baja autoestima
- Desesperanza
- Insomnio

Acude a un especialista, y recuerda que con hábitos saludables, podrás evitar complicaciones.

@PromoSaludPue ss.puebla.gob.mx

Diabetes gestacional

Complicaciones en la mamá

- Dificultades en el parto
- Preeclampsia
- Coma diabético
- Desarrollo de diabetes tipo 2

Complicaciones en el bebé

- Macrosomía (Fetido corporal grande)
- Hipoglucemia (Nivel de glucosa bajo)
- Hipoxia (Falta de oxígeno)
- Malformaciones
- Muerte fetal

@PromoSaludPue ss.puebla.gob.mx

Para evitar riesgos en el embarazo, es importante no faltar a consulta mensual.

DIABETES INFANTIL

TIPO 1
Es una enfermedad crónica frecuente en niñas y niños, sobre todo en menores de 5 años con familiares que la han padecido.

TIPO 2
Generalmente se manifiesta después de la pubertad en personas con obesidad.

@PromoSaludPue ss.puebla.gob.mx



Secretaría
de Salud
Gobierno de Puebla

Directorio

Dra. Araceli Soria Córdoba

Secretaria de Salud y Directora General
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Dra. Mireya Montesano Villamil

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

Dra. Claudia Salamanca Vázquez

Directora de Salud Pública y Vigilancia Epidemiológica
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Dra. Sofía Morales Zurita

Subdirectora 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