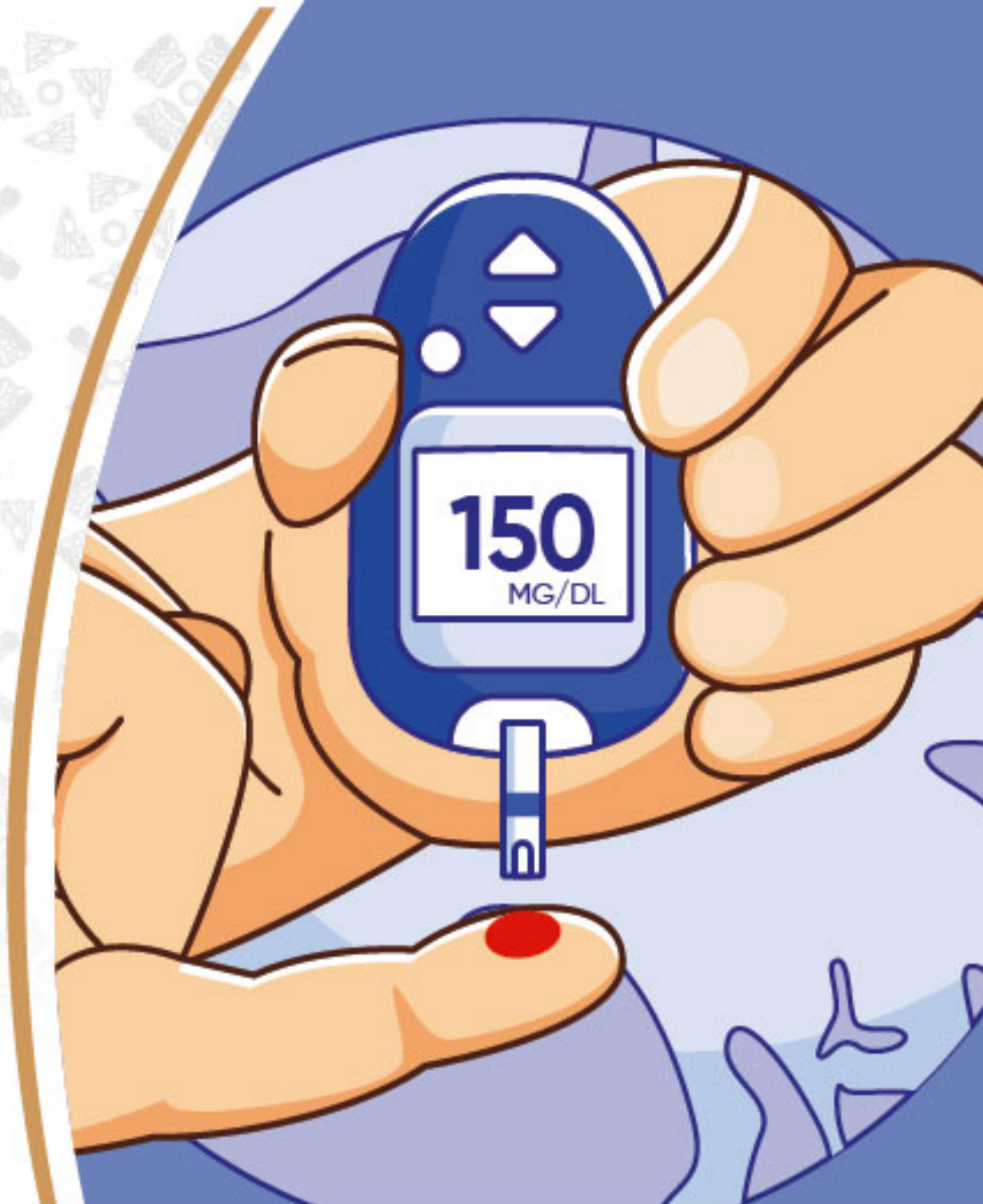


Día Mundial contra la *Diabetes*

14 de noviembre



PUEBLA
Gobierno del Estado
2024 - 2030

Salud
Secretaría de Salud

POR **AMOR** A
PUEBLA

**Pensar
en Grande**

ÍNDICE

- I. ¿Por qué nos debe importar?
- II. Panorama rápido
- III. ¿Qué es la Diabetes Mellitus?
- IV. Señales de Alerta
- V. Factores de riesgo
- VI. Realidades que preocupan
- VII. Mitos y realidades
- VIII. Síntomas
- IX. Detección Oportuna
- X. Hazlo Sencillo
- XI. Medidas Preventivas
- XII. Cuida tus pies
- XIII. Complicaciones
- XIV. Plan de acción
- XV. Red de apoyo
- XVI. Promoción a la salud





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.

Es una ocasión para informarse, participar en jornadas y apoyar a quienes viven con diabetes.

Aprovecha para invitar a tu familia a valoración y actividades físicas en tu comunidad.



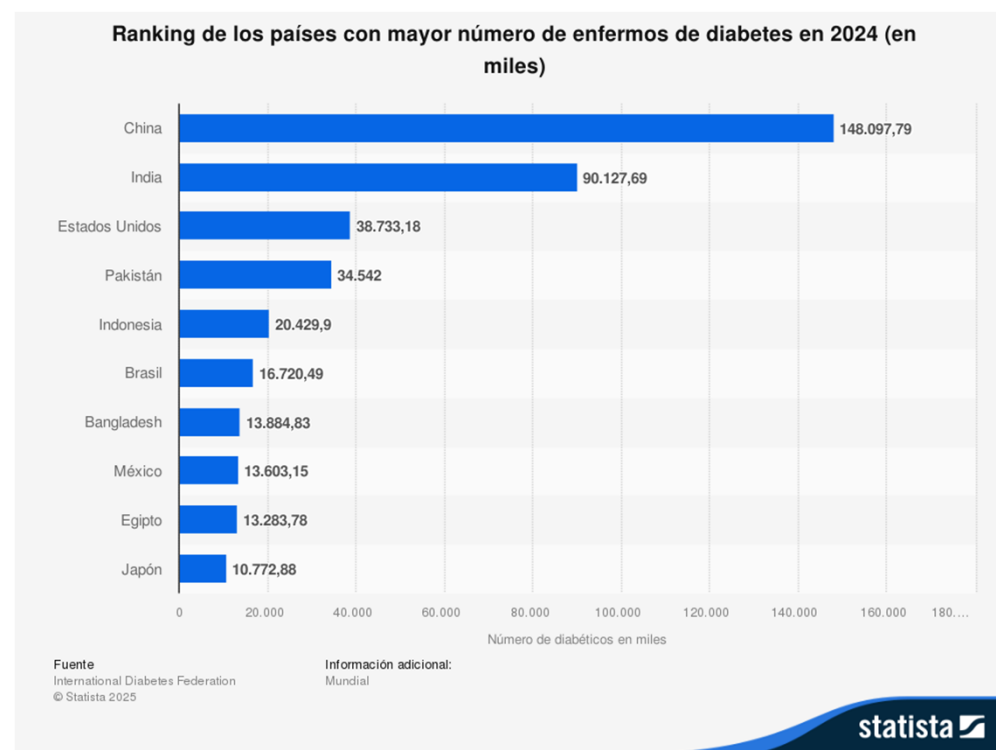
I. ¿Por qué nos debe importar?

La diabetes afecta a millones de personas y muchas no saben que la tienen.

Detectarla a tiempo evita complicaciones en ojos, riñón, corazón y pies.

Con hábitos saludables y atención regular, es posible vivir mejor.

La Diabetes Mellitus es una epidemia reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como una amenaza mundial.



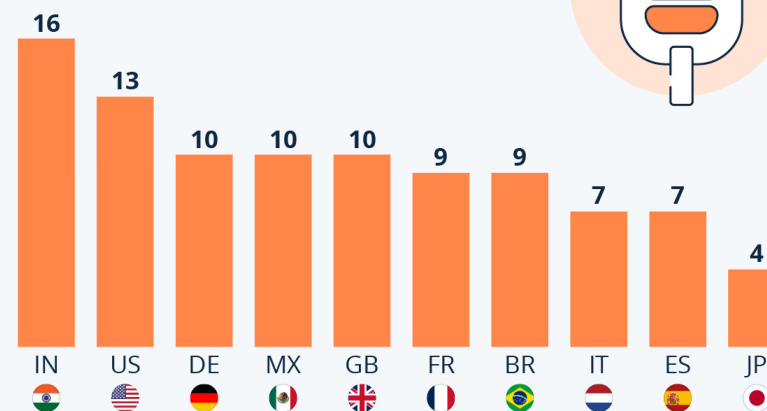
II. Panorama rápido

De acuerdo con la ENSANUT 2023, tenía diabetes el 18% de las personas adultas; pero una tercera parte de ellas desconocía su diagnóstico.

De las personas que se sabían con diabetes: 73% acudió a consulta por lo menos una vez en el último año, 93% tenía tratamiento indicado, 78% usaba tratamiento regularmente, solo 26% tenía la enfermedad bajo control.

Uno de cada diez mexicanos padece diabetes

Porcentaje de encuestados en países seleccionados que dicen sufrir diabetes



De 1.500 a 8.000 encuestados (18-64 años) online por país de octubre de 2023 a septiembre de 2024.
Fuente: Statista Consumer Insights



statista



III. ¿Qué es la Diabetes Mellitus?

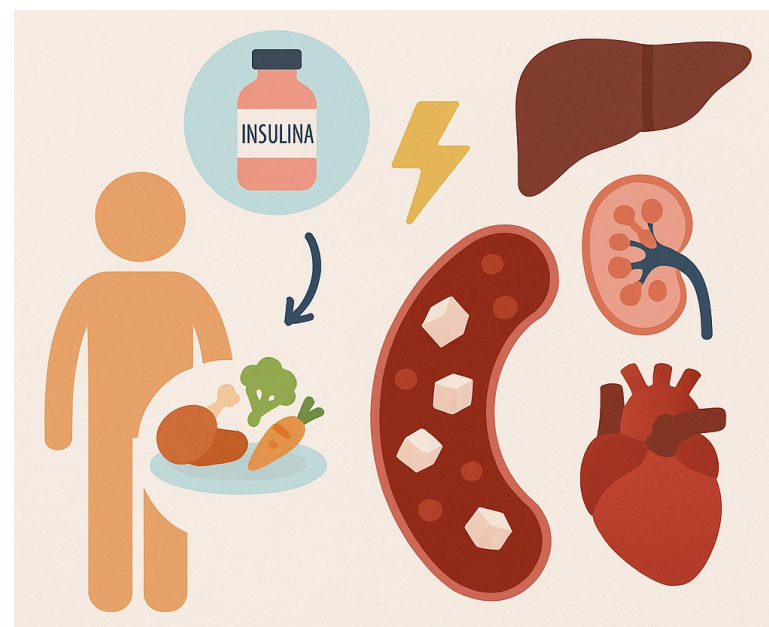
En palabras simples podemos decir lo siguiente:

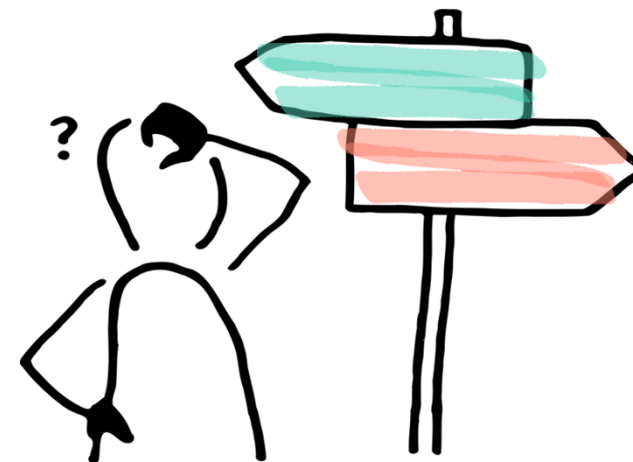
El cuerpo necesita insulina para usar el azúcar de los alimentos y convertirlos en energía.

Si no hay suficiente insulina o ésta no funciona bien, el azúcar se queda en la sangre sin poder usarse. Eso, con el tiempo daña órganos y provoca complicaciones.

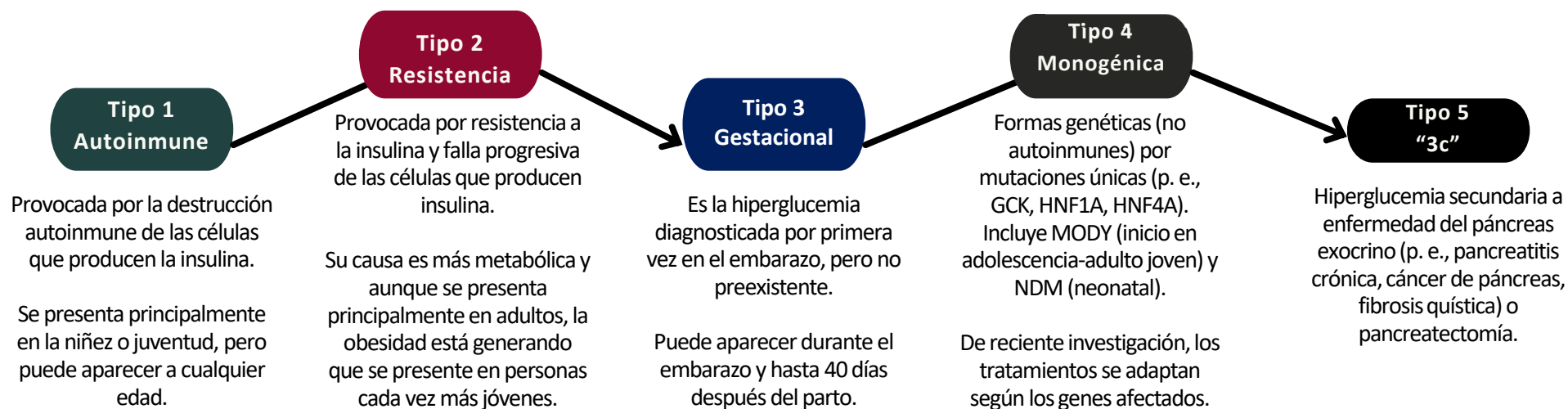
Así que, es una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no puede producir insulina o cuando el cuerpo no puede hacer un buen uso de la insulina que produce.

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).





¿Cuántos tipos de Diabetes hay?



IV. Señales de alerta



Sed y hambre
constantes



Orinar con
muchísima frecuencia



Cansancio extremo
y visión borrosa



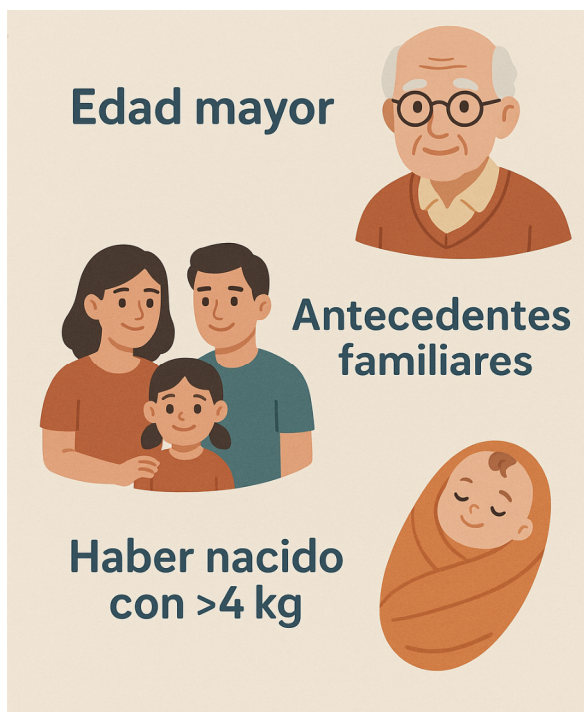
Heridas que tardan
en sanar o
infecciones frecuentes



V. Factores de riesgo

En nuestra vida hay cosas que nos aumentan el riesgo de padecer la diabetes, algunas de ellas no las podemos cambiar, pero una gran cantidad de ellas si pueden ser modificadas, sobre todo con pequeños cambios constantes lo que, no solamente reducirá el riesgo, sino que también mejorará tu salud.

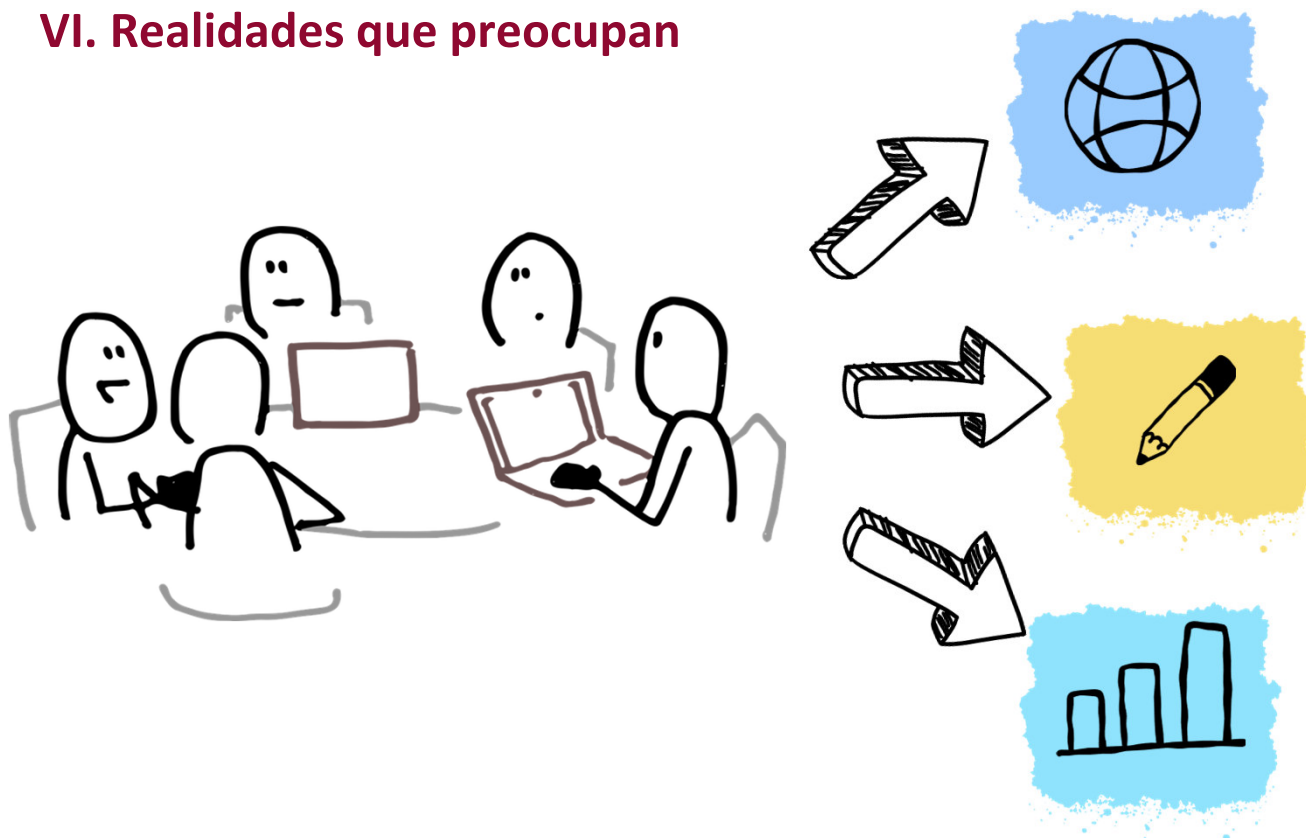
NO MODIFICABLES



MODIFICABLES



VI. Realidades que preocupan



- La diabetes es una de las principales causas de muerte a nivel mundial y en México.
- La diabetes se está presentando en personas cada vez más jóvenes.
- 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.



VII. Mitos y realidades

Mitos



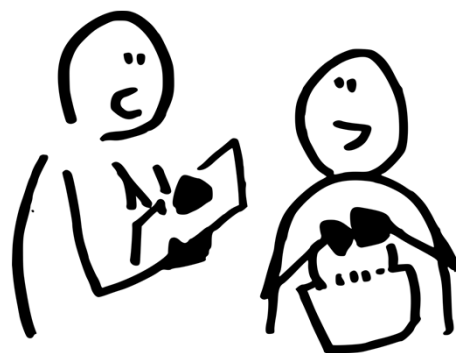
“La diabetes se cura con remedios caseros”



“Si no me siento mal, no necesito revisarme”



“Los medicamentos me hacen más daño que bien”



Realidades



La atención médica y los hábitos saludables son clave.



Muchas personas no presentan síntomas al inicio.



Seguir el tratamiento indicado protege tus órganos.



VIII. Síntomas

La diabetes se considera una enfermedad **silente**, esto significa que al enfermarse es muy probable que no tengas ningún síntoma de éste padecimiento, por lo que seguirá avanzando, y 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



IX. Detección oportuna

Para evitar eso, ¡hay que cuidarse a tiempo!

Tu debes de dar el primer paso.

1. Acércate a tu centro de salud más cercano para que te hagan una revisión y te den la orientación necesaria.
2. Realiza tu cuestionario de factor de riesgo cardiometabólico cada año.
3. Si ya tienes el diagnóstico, acude a tus consultas de control, realiza las acciones que los profesionales de la salud te indiquen.



X. Hazlo sencillo



Con una alimentación práctica

Llena medio plato con verduras.
Un cuarto con proteínas (pollo, pescado, leguminosas).
Un cuarto con cereales integrales (tortilla, arroz integral).
Prefiere agua simple.
Elimina las bebidas azucaradas.

Actívate

Busca acumular actividad la mayoría de los días de la semana.
Empieza de a poco y aumenta gradualmente.
Si ya vives con diabetes, consulta qué ejercicios son adecuados para ti.



XI. Medidas preventivas



XII. Cuida tus pies

Revisa tus pies a diario: piel, uñas, entre los dedos.

Lávalos, sécalos bien y huméctalos (no entre los dedos).



Usa calzado cómodo y revisa que no tenga piedras o costuras internas.

Si notas una herida o entumecimiento, acude al centro de salud.



XIII. Complicaciones

Ojos



Retinopatía

Hace que tengas una visión borrosa hasta la pérdida de la visión.

Nervios



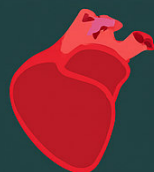
Neuropatía

Hace que pierdas sensibilidad lo que es peligroso sobre todo por las infecciones que pueden causar las heridas en la piel.



XIII. Complicaciones

Corazón



Cardiopatía

El descontrol de glucosa desencadena complicaciones cardiovasculares.

Riñones



Nefropatía

Se puede desarrollar un fallo renal terminal.

Pies

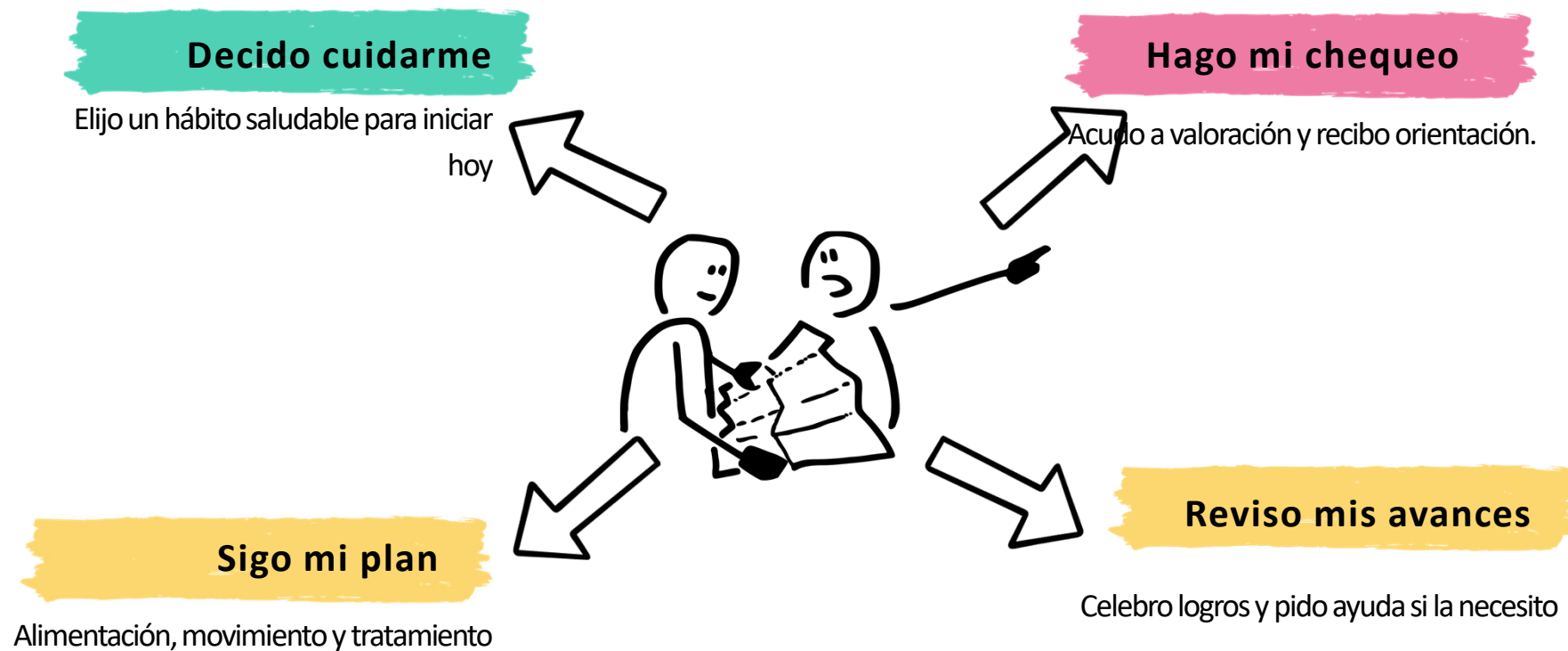


Pie diabético

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



XIV. Tu plan de acción en 4 pasos



XV. Redes de apoyo y recursos

- Familia y amistades que acompañan tus cambios.
- Grupos comunitarios y promotores de salud.
- Líneas de orientación y programas locales

☎ **Llama al 911**
☎ **Marca a la Línea de la Vida**
800 911 2000



XVI. 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.



**TODAS Y TODOS
CONTRA
EL DENGUE**

Recomendaciones para personas con hipertensión y diabetes:

- ✓ **Mantén** una buena alimentación, acompañada de actividad física.
- ✓ **Elimina** las fuentes de criaderos en tu hogar.
- ✓ **Protégete** usando repelente, pantalón y ropa de manga larga.
- ✓ **Instala** mosquiteros en tu hogar.

Ante cualquier síntoma o malestar
¡No te automediques!

Acude a tu unidad de salud más cercana.

#YaTeLaSabesEliminaLosCriaderos

 @SaludGobPue  ss.puebla.gob.mx



Directorio

Carlos Alberto Olivier Pacheco

Secretario de Salud y Director General del Organismo Público
Descentralizado denominado Servicios de Salud del Estado de Puebla

Jorge David González García

Subsecretario de Servicios de Salud Zona A de la Secretaría de Salud
y Coordinador de Servicios de Salud Zona A del Organismo Público
Descentralizado denominado Servicios de Salud del Estado de Puebla

María del Rocío Rodríguez Juárez

Subsecretaria de Servicios de Salud Zona B de la Secretaría de Salud
y Coordinadora de Servicios de Salud Zona B del Organismo Público
Descentralizado denominado Servicios de Salud del Estado de Puebla

Crisbel Akaeena Domínguez Estrada

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

Sofía Morales Zurita

Subdirectora de Salud Pública
de los Servicios de Salud del Estado de Puebla

Elaborado por:

Departamento de Enfermedades 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

