

Bibliografía

1. Barquera S. Prevención de la diabetes: un problema mundial. <http://bvs.insp.mx/articulos/5/2/042001.htm> 5-09-2005.
2. Diabetes. Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades. <http://www.cdc.gov/spanish/enfermedades/diabetes.html> 6-09-2005.
3. Diabetes Mellitus. información para pacientes Merck Sharp and Dohme. http://www.msd.com.mx/content/patients/diabetes/diabetes_index.html 6-09-2005.
4. Norma Oficial Mexicana, NOM-015-SSA 2-1994, "para la prevención, tratamiento y control de la diabetes mellitus en la atención primaria". <http://www.salud.gob.mx/unidades/cdi/nom/015ssa24.html>
5. Velázquez MO, Lara E A, Tusie LMT, González Ch A. Prevención Primaria de la Diabetes: Una Necesidad para el siglo XXI. <http://bvs.insp.mx/articulos/5/2/042001.htm> 6-09-2005
6. Instituto Nacional de Salud Pública. Diabetes mellitus-2 (El enemigo silencioso). <http://bvs.insp.mx/articulos/1/13/v1n4.pdf> 3-09-2005.
7. Instituto Nacional de Salud Pública. Diabetes mellitus. <http://bvs.insp.mx/articulos/1/13/v4n6.pdf> 3-09-2005
8. Velázquez M O, Lara E A, Tusie L MT, González Ch A. Prevención y tratamiento de la obesidad desde la niñez: la estrategia para disminuir las enfermedades crónicas no transmisibles del adulto. <http://bvs.insp.mx/articulos/5/2/012003.htm> 10-09-2005.

ELABORACIÓN:

Pierre Abis Duperval.
Andrés H. Menjívar Rubio.
Guadalupe Teresa Araujo Pulido.
José Armando Vieyra Ávila.
Centro de Información para Decisiones en Salud.
CENIDS.
Instituto Nacional de Salud Pública.

REVISIÓN TÉCNICA

Simón Barquera Cervera.
Mario Efraín Flores Aldana.
Centro de Investigación en Nutrición y Salud, CINyS.
Instituto Nacional de Salud Pública.



Prevención de la
Diabetes Mellitus
y sus complicaciones

SERIE
2006
Número 2

La Encuesta Nacional de Salud (ENSA) del año 2000, reporta que en México, existen 2.8 millones de adultos que saben que son diabéticos y 820 mil que estaban afectados y no lo sabían. Para el año 2004, el Sistema Nacional de Información en Salud (SINAIS), reportó un total de 62,201 defunciones por diabetes, lo que corresponde a una tasa de 59.0 por 100,000 habitantes.

¿Qué es la diabetes mellitus?

Es una enfermedad caracterizada por la presencia de niveles altos de glucosa (azúcar) en la sangre, debido a una disminución de la acción de la insulina en los tejidos y/o a una disminución de la secreción de la misma por el páncreas.

La diabetes mellitus (DM) es uno de los principales problemas de salud pública, ya que por sus complicaciones clínicas contribuye a la discapacidad y mortalidad temprana en las personas que la padecen. Además, el tratamiento genera gastos importantes para el paciente y el gobierno.

En México la diabetes mellitus es una de las primeras causas de mortalidad general.

¿Cuántos tipos de diabetes existen?

Existen tres tipos de diabetes:

• Diabetes tipo 1.

También llamada diabetes juvenil o insulino-dependiente. Aparece con mayor frecuencia durante la infancia o la adolescencia.

• Diabetes tipo 2.

Es la más frecuente, ya que representa más del 90 por ciento de los casos de diabetes, en la mayoría de los casos afecta a personas mayores de 40 años, aunque actualmente se observa cada vez con más frecuencia en personas más jóvenes. Se relaciona con los malos estilos de vida (dieta no saludable y falta de actividad física) y con el sobrepeso y la obesidad.

• Diabetes gestacional o diabetes del embarazo.

Se presenta en las mujeres que nunca han tenido diabetes, pero que cuando están embarazadas manifiestan niveles de glucosa (azúcar) elevados en la sangre; éste padecimiento es más frecuente en mujeres que padecen de sobrepeso u obesidad. Los hijos de estas mujeres tienen mayor riesgo de nacer con peso excesivo. Muchas de las mujeres que presentan diabetes gestacional posteriormente desarrollan diabetes tipo 2.

¿Cuáles son los factores que incrementan el riesgo de padecer diabetes?

- Antecedentes familiares de diabetes mellitus.
- Sobrepeso y obesidad.
- Alimentación no saludable.
- Falta de ejercicio físico (sedentarismo)
- Antecedentes de diabetes durante el embarazo (diabetes gestacional)
- Edad mayor de 40 años
- Colesterol alto en sangre.
- Triglicéridos altos en sangre.
- Hipertensión arterial.

¿Cuáles son los signos y síntomas de la diabetes?

- Aumento de la sed.
- Aumento de la frecuencia de orinar
- Aumento del apetito
- Pérdida de peso
- Fatiga.
- Disfunción eréctil.
- Sensación de hormigueo en miembros inferiores.
- Visión borrosa.
- Ocasionalmente ausencia de la menstruación.
- Cicatrización lenta de las heridas.
- Prurito (picazón) ardor, escozor en los genitales.

¿Cuáles son las complicaciones de la diabetes?

La diabetes puede presentar complicaciones agudas y crónicas.

Complicaciones agudas de la diabetes mellitus:

- Hipoglucemia.
- Cetoacidosis diabética:
- Coma diabético: hiperosmolar no cetónico.

Estas complicaciones requieren de la atención inmediata por parte de un médico certificado.

Complicaciones crónicas de la diabetes mellitus:

- Enfermedades del corazón, incluyendo Infarto agudo del miocardio.
- Aterosclerosis e hipertensión.
- Enfermedad vascular cerebral.
- Insuficiencia renal.
- Ceguera.
- Neuropatía periférica (hormigueos en los miembros inferiores)
- Disfunción sexual.
- Úlceras varicosas en miembros inferiores.
- Infecciones recurrentes
- Mala calidad de vida.
- Muerte prematura.

Recuerde:

- La diabetes es una enfermedad prevenible y que una vez que se presenta puede ser controlada con cambios en los estilos de vida o con medicamentos.
- Es una enfermedad que provoca graves complicaciones para su salud, incluso la muerte prematura.
- La forma más efectiva de prevenir la diabetes y sus complicaciones, aunque tome algún medicamento, es mantener siempre estilos de vida saludables
- Mantener una dieta saludable, incrementando el consumo de vegetales y frutas, reduciendo la ingestión de grasas y azúcares.
- Caminar 30 minutos al menos 4 veces a la semana.
- Medir con frecuencia el nivel de azúcar en la sangre es una de las medidas preventivas que puede tomar para mantener la diabetes bajo control.
- Consulte con su médico para saber como controlar y cuáles deben ser sus niveles de glucemia.
- Para evitar las complicaciones agudas y crónicas es necesario cumplir estrictamente las indicaciones de su médico.