



Instituto  
de Planeación,  
Estadística y  
Geografía del Estado  
de Guanajuato



- 14 de Noviembre  
Día Mundial de la  
**Diabetes**



“Una enfermedad  
con complicaciones  
costosas que  
pueden evitarse”



**E**l Día Mundial de la Diabetes fue creado en 1991 por la Federación Internacional de Diabetes y la Organización Mundial de la Salud en respuesta al aumento de la preocupación por la creciente amenaza para la salud que representa la diabetes. El Día Mundial de la Diabetes se convirtió en un Día oficial de las Naciones Unidas en 2006 con la aprobación de la Resolución 61/225 de las Naciones Unidas. Se celebra cada año el 14 de noviembre, aniversario del nacimiento de Sir Frederick Banting, quien descubrió la insulina junto con Charles Best en 1922<sup>1</sup>.

Muchos no le dan la importancia que se debiera, pero lo cierto es que esta enfermedad causará 4.2 millones de muertes a nivel mundial en este año. Hablamos de la diabetes, una enfermedad crónica que aparece cuando el páncreas no produce insulina suficiente o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce. La insulina es una hormona que regula el azúcar en la sangre. El efecto de la diabetes no controlada es la hiperglucemia (aumento del azúcar en la sangre).

Desde 1980 el número de personas con diabetes en el mundo se ha cuadruplicado. Se estima que 463 millones de adultos padecen diabetes en 2019, frente a los 108 millones de 1980. Actualmente, la mitad de las personas con diabetes está sin diagnosticar (231.9 millones).

Este preocupante crecimiento también es extrapolable a América Latina, donde los datos hablan por sí solos: la diabetes es la cuarta causa de muerte en el área.

Todos los tipos de diabetes pueden provocar complicaciones en diversas partes del organismo e incrementar el riesgo de muerte prematura. Además, provoca el aumento de factores de riesgo conexos, como el sobrepeso o la obesidad.

Gran parte de los casos y sus complicaciones podrían prevenirse manteniendo una dieta saludable, una actividad física regular y un peso corporal normal, y evitando el consumo de tabaco.

### En familia, mucho mejor

El tema del Día Mundial de la Diabetes 2019 es "Familia y diabetes", ya que la unidad familiar resulta clave en la prevención, el diagnóstico y la ayuda al diabético en caso de emergencia.

Obviamente se precisan políticas de salud pública, pero también cambios en el estilo de vida, la dieta, o la actividad física, unos factores en donde cada miembro de la familia puede aportar su granito de arena.

De ahí que la campaña de este año quiera dar a conocer a todos cómo podemos colaborar para prevenirla y tratarla en nuestro entorno más cercano.

Si la diabetes te afecta a ti o a tu familia, asegúrate de seguir un estilo de vida saludable y seguir el tratamiento.

### Una enfermedad con complicaciones costosas que pueden evitarse

Para disminuir el riesgo de padecer diabetes, la clave está en la alimentación y en la actividad física. Las recomendaciones son simples: preferir el agua simple potable y evitar las bebidas azucaradas, tener una dieta variada, suficiente y equilibrada, reducir las grasas, realizar actividad física de acuerdo a la edad, monitorear los niveles de glucosa, colesterol y tensión arterial, así como conocer los factores de riesgo para diabetes.

Aun si se tiene diagnóstico de diabetes, llevando a cabo las recomendaciones anteriores pueden retrasarse y, en gran medida, evitarse complicaciones de esta enfermedad, como el pie diabético, retinopatía o

---

1 ONU. Día mundial de la diabetes. Consulte [Aquí](#).

enfermedad renal crónica, cuya atención consume cerca del 87 por ciento del gasto en salud para el control de la diabetes que se destina a las complicaciones en México.

De acuerdo con especialistas, el 20 por ciento de las personas con diabetes al momento del diagnóstico ya presentan complicaciones, de ahí que los pacientes y la familia deben darle la debida importancia a la enfermedad ya que es una enfermedad costosa, que aumenta los gastos familiares y de bolsillo en medicamentos y estudios y que puede afectar la productividad de quien la padece.

Por lo anterior la educación en diabetes y la atención desde un enfoque multidisciplinario son fundamentales para que el paciente aprenda a manejar su enfermedad y logre un mejor control de la glucosa.

### **Sobrepeso y obesidad, factores de riesgos para desarrollar diabetes**

La obesidad es una enfermedad crónica que aparece cuando existe un exceso de tejido adiposo (grasa) en el cuerpo. Actúa como un agente que acentúa y agrava a corto plazo patologías graves como la diabetes, hipertensión, complicaciones cardiovasculares e incluso algunos tipos de cáncer.

Se manifiesta cuando se consume mayor cantidad de alimentos a los requeridos en función de las necesidades del organismo, aunado a la falta de actividad física.

En México siete de cada diez adultos, cuatro de cada diez adolescentes y uno de cada tres niños presentan sobrepeso u obesidad, por lo que se considera un grave problema de salud pública.

Se estima que 90 por ciento de los casos de diabetes mellitus tipo 2 son atribuibles al sobrepeso y la obesidad. Actualmente esta enfermedad se ubica como la primera causa de muerte entre la población mexicana.

En México la mortalidad por diabetes ha tenido un incremento de 7.2 veces de 1980 a 2016, y en la actualidad tres de cada 20 fallecimientos son por esta enfermedad.

Se estima que de 2000 a 2016 se han acumulado más de un millón 200 mil decesos como consecuencia de la diabetes y sus complicaciones. Además, es la principal causa de años de vida ajustados por discapacidad y la tercera de años de vida perdidos por muerte prematura.

### **Qué hay de la genética y su relación con la diabetes**

La población mexicana tiene un riesgo genético para desarrollar diabetes.

La diabetes aumenta en el mundo. Desde 1990, el número global de casos de diabetes se ha cuadruplicado y con ello las muertes prematuras, la discapacidad y el alto impacto económico relacionadas con ella.

Si bien se conocen factores que aumentan el riesgo de desarrollar diabetes, el incremento mundial no puede explicarse fácilmente, ya que influye una multiplicidad de aspectos. Además del sobrepeso, obesidad y consumo elevado de bebidas azucaradas, existen otros elementos como el envejecimiento de la población, familiares diabéticos y aspectos relativos a la raza.

Datos sobre el aumento de la diabetes entre distintas poblaciones dentro de un mismo país muestran que algunos grupos son más susceptibles. En Estados Unidos, por ejemplo, los nativos americanos, los hispanos y los afroamericanos tienen tasas más altas de diabetes tipo 2 que la población caucásica. ¿A qué se debe esto? Al parecer, una gran parte de la respuesta está en los genes.

### Los genes y la diabetes

En el interior del núcleo de casi todas las células de nuestro cuerpo se encuentran 23 pares de cromosomas (46 en total: 23 del padre y 23 de la madre), estructuras donde se encuentran los genes. De esta forma se heredan no solo rasgos físicos de los padres, sino también enfermedades genéticas o la susceptibilidad para desarrollarlas.

Las personas con un padre diabético tienen alrededor de 40% de posibilidad de desarrollar la enfermedad, mientras que el riesgo aumenta al 70% si ambos padres son diabéticos.

Gracias al impulso de la investigación genética y a los aportes del Proyecto Genoma Humano, hoy se conocen alrededor de 40 genes asociados a la diabetes tipo 2.

En 2014, en la revista *Nature* se publicó el hallazgo de una asociación entre variaciones del gen SLC16A11 y un mayor riesgo de padecer diabetes tipo 2. Esta variación, frecuente entre la población mexicana, aumenta entre 25% y 50% las probabilidades de desarrollar diabetes.

### Información genética para la prevención

Conocer genes y sus variaciones implicados en el desarrollo de la diabetes puede tener aplicaciones prácticas de prevención. Al identificar quiénes son los individuos con mayor riesgo por su carga genética, pueden diseñarse estrategias más focalizadas, que son ya una realidad para otras enfermedades, como ocurre con el cáncer de mama y ovario y las pruebas para identificar mutaciones en los genes BRCA1 y BRCA2, los cuales aumentan el riesgo.

### Retinopatía diabética o ceguera irreversible por inadecuado control de la diabetes

La Retinopatía Diabética es una de las complicaciones más graves de la diabetes mellitus, debido a que el inadecuado control de los niveles de glucosa limita la oxigenación de las células oculares, lo cual deteriora la circulación sanguínea en la retina alterando su función.

Este padecimiento crónico y progresivo tiene una prevalencia de 31.5 por ciento en México, y en los países industrializados se ha convertido en la causa principal de pérdida visual parcial y de ceguera en los adultos.

Ante la falta de síntomas al inicio de la enfermedad, es importante el examen oftalmológico por lo menos cada seis meses. Cuando avanza, las personas tienen visión central borrosa causada por los altos niveles de glucosa en sangre, y edema macular, es decir, presencia de sangrado y de depósitos de grasa.

La detección oportuna facilita el tratamiento para reducir la pérdida visual. El método más usado es la fotocoagulación, que consiste en la aplicación de un haz láser sobre la estructura profunda del ojo, con el objetivo de producir una quemadura terapéutica en un área determinada.

También se recurre a la tomografía de coherencia óptica, que complementa la evaluación del fondo del ojo para determinar la presencia de edema macular diabético y evitar problemas graves de visión.



### Los cuidados de la piel en personas con diabetes

El mal funcionamiento de las células de defensa reduce la capacidad del organismo de responder al ataque de hongos y bacterias.

**Piel amarilla.** Es frecuente que la piel de los pacientes con diabetes presente coloración amarillenta en las palmas de las manos y plantas de los pies cuando los niveles de azúcar están por arriba de lo normal, afectando al colágeno, proteína que de manera natural se encuentra en el cuerpo humano, y es la encargada de proporcionar fuerza a huesos, piel, cabello y uñas.

**Bullosis diabeticorum.** Se caracteriza por la aparición espontánea de ampollas sobre la piel sana de antebrazos, piernas, pies y dedos, sin embargo, no genera molestias. En caso de infección, con reposo y la aplicación de antisépticos locales se cura durante un periodo de entre 1 y 4 semanas.

**Necrobiosis lipóidica.** Son pápulas (erupciones) pequeñas, de color rojo, que tienden a endurecerse; crecen lentamente hasta bifurcarse unas con otras formando placas de diferentes tamaños, con bordes amarillos y a veces causan comezón. Son más frecuentes en mujeres y se localizan en manos, antebrazos, muslos, abdomen, frente y cuero cabelludo. No existe tratamiento que termine por completo con el problema.

**Eritema diabético.** Se presenta generalmente en personas de edad avanzada; consiste en la aparición de áreas rojas indoloras bien delimitadas en la parte inferior de las piernas y en los pies. Una variante de este cuadro es la rubeosis diabética, en donde las manchas surgen en la cara y con menos frecuencia en las manos, pero en ningún caso existe tratamiento.

Otro problema asociado es la neuropatía diabética, una complicación en la que los altos niveles de azúcar en sangre dañan los nervios y, en

consecuencia, hay pérdida sensorial e impotencia sexual. Esta situación aumenta el riesgo de pie diabético, y la falta de dolor o molestia conduce a que las lesiones, cortes o rasguños en las extremidades se agraven o infecten.

Recomendaciones para evitar complicaciones en la piel:

- Mantener bajo control la diabetes y seguir las indicaciones médicas.
- Después del baño, secar completamente los pliegues del cuerpo para evitar la humedad y posibles infecciones.
- Evitar rascar costras y extremar los cuidados al cortar uñas.
- Usar crema y jabón suave.
- Acudir con el médico si alguna parte de la piel se transforma en color púrpura, o si presenta dolor, hinchazón, enrojecimiento de la piel y fiebre.
- Usar calzado cómodo y cerrado para proteger los pies de lesiones que pueden convertirse en úlceras, con consecuencias como la pérdida de extremidades.



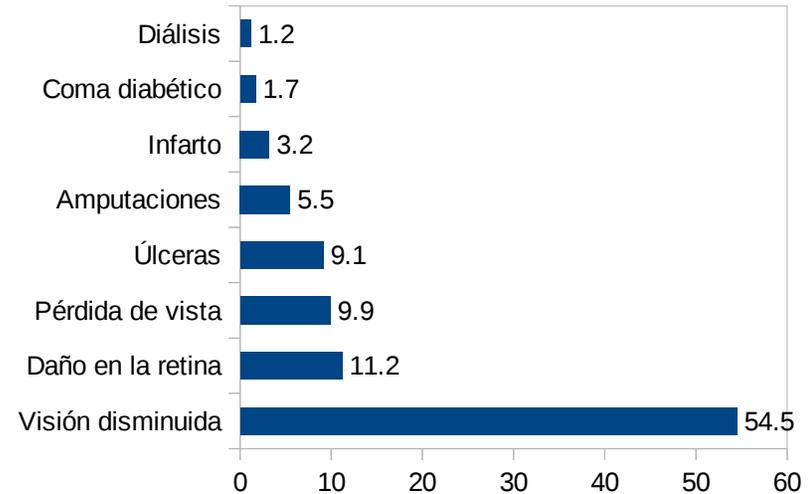
## México, Guanajuato y la diabetes

Según la Federación Internacional de Diabetes, en México, en el 2019 se estima una población de 12.8 millones de personas de 20 a 79 años con diabetes, lo que significa un porcentaje de 15.2% del total de este grupo de población con un gasto en salud. Para las personas de 65 años o más son 2.7 millones, la tercera parte de los adultos mayores. Se estima que 4.9 millones de personas de 20 a 79 años no han sido diagnosticadas con el padecimiento, es decir una proporción no diagnosticada del 38.6%. Para los niños de 0 a 14 años se estima que 14.8 por cada mil padece diabetes mellitus tipo I.

Según estimaciones de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino 2016 (ENSANUT MC 2016), en México el 87.8% de las personas con diagnóstico médico previo de diabetes reciben algún tratamiento para controlar su enfermedad, el 46.4% de ellos no realiza medidas preventivas para evitar o retrasar alguna complicación por la enfermedad.

Los diabéticos con diagnóstico previo reportaron que las complicaciones de su enfermedad son mayoritariamente visión disminuida (54.5%), daño en retina (11.19%), pérdida de la vista (9.9%), úlceras (9.14%) y amputaciones (5.5%).

**Gráfica 1. Nacional. Porcentaje de pacientes diabéticos con diagnóstico previo según complicaciones por la enfermedad. 2016.**



Fuente: INSP. Instituto Nacional de Salud Pública. ENSANUT MC 2016. Encuesta Nacional de Salud y Nutrición de Medio Camino.

En Guanajuato, se estima que por cada 100 mil habitantes, hay 405 que padecen diabetes, este padecimiento es la 13ª causa de enfermedad de la población en general y es el séptimo estado con mayor tasa de mortalidad por diabetes con 95.7 muertes por cada 100 mil personas, por encima del promedio nacional (85.9).



**día mundial de la diabetes**

14 noviembre

### Conclusiones

Para el estado de Guanajuato, el fomento de condiciones de vida saludables, es uno de los retos definidos en el Plan Estatal de Desarrollo 2040 que, desde la dimensión Humana y Social, se plantea el reto de disminuir las desigualdades sociales relacionadas con la prevalencia de la diabetes y de sus complicaciones, así como de garantizar el derecho universal a todas las personas a participar en actividades físicas y deportivas con acceso universal.

Las complicaciones de la diabetes se pueden prevenir o retrasar manteniendo los niveles de glucosa en sangre, presión arterial y colesterol tan cerca de lo normal como sea posible. Muchas complicaciones se pueden detectar en etapas tempranas mediante programas de cribado que permitan tratarlas previniendo que se vuelvan más serias. Además, la participación de la familia, tanto en la prevención como en los cuidados, es de suma importancia.

Conozca más sobre los indicadores vinculados a la [Salud y bienestar](#) en el Observatorio de Indicadores. [Aquí](#).

