

## día mundial de la diabetes

14 noviembre

¿Qué es? Una enfermedad

El páncreas no produce suficiente insulina que produce.

Tipos de diabetes

Tipo 2  
Diabetes gestacional

La diabetes tipo 2 frecuente y representa el 90% de los



**Día Mundial de la Diabetes, a través del cual se trata de hacer conciencia sobre esta enfermedad**

Lo anterior es en el marco del Día Mundial de la Diabetes, instaurado el 14 de noviembre por la Federación Internacional de Diabetes (FID) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), mediante el cual se realiza la campaña internacional más importante para hacer conciencia sobre este padecimiento.

En el 2017 ya son 10 años que las Naciones Unidas realizó por primera vez esta celebración, convirtiendo así este día como oficial de la salud, cuyo propósito es dar a conocer las causas, los síntomas, el tratamiento y las complicaciones asociadas a la enfermedad.

El Día Mundial de la Diabetes recuerda que la incidencia de esta grave afección se halla en aumento y continuará esta tendencia a no ser que se emprendan acciones para prevenir este enorme crecimiento, se escogió esta fecha siendo el aniversario de Frederick Banting quien, junto con Charles Best, concibió la idea para el descubrimiento de la insulina, en octubre de 1921; celebrando ya 96 años.

La doctora Perla Guadalupe Hernández Salcedo, endocrinóloga adscrita al Hospital General Regional (HGR) No. 01, Morelos, del IMSS, destacó que, como en otros padecimientos, en la diabetes tipo 2 lo más importante es la prevención, cambiar los estilos de vida, y finalmente aprender a vivir con la enfermedad.

Explicó que las causas de la diabetes mellitus tipo 2: Sobre peso/obesidad: es bien conocido que el sobre peso o la obesidad de predominio abdominal generará sustancias inflamatorias que llevan a un proceso de resistencia a la insulina (es decir que ésta hormona no permite que

la glucosa o el azúcar entre a las células), éste estado precede a la diabetes e incluso a la pre-diabetes (intolerancia a carbohidratos).

Por lo que el tratamiento es mantener un peso ideal mediante una alimentación saludable adecuada para sexo, edad, altura y enfermedades. Alimentarse 5 veces al día, evitar ayunos prolongados, evitar comida chatarra, disminuir el consumo de frutas o jugos con alto índice glucémico.

Sedentarismo: la falta de actividad física, agregado al exceso de calorías que comemos diario altera la resistencia a la insulina. Por lo que se debe hacer ejercicio aeróbico (cardiovascular como caminar, elíptica, nadar) y anaeróbico (pesas, sentadillas etc.) de forma regular mínimo 30 minutos, 5 veces por semana.

Enfatizó que dichos factores de riesgo son modificables, por lo que recomendó que se deben de realizar los cambios de estilos de vida desde ahora para evitar problemas futuros, finalmente, exhortó a la población derechohabiente acudir a su Unidad de Medicina Familiar (UMF) de su adscripción, a los módulos PrevenIMSS, para realizarse el chequeo anual y recibir las recomendaciones necesarias para mantener una salud adecuada.