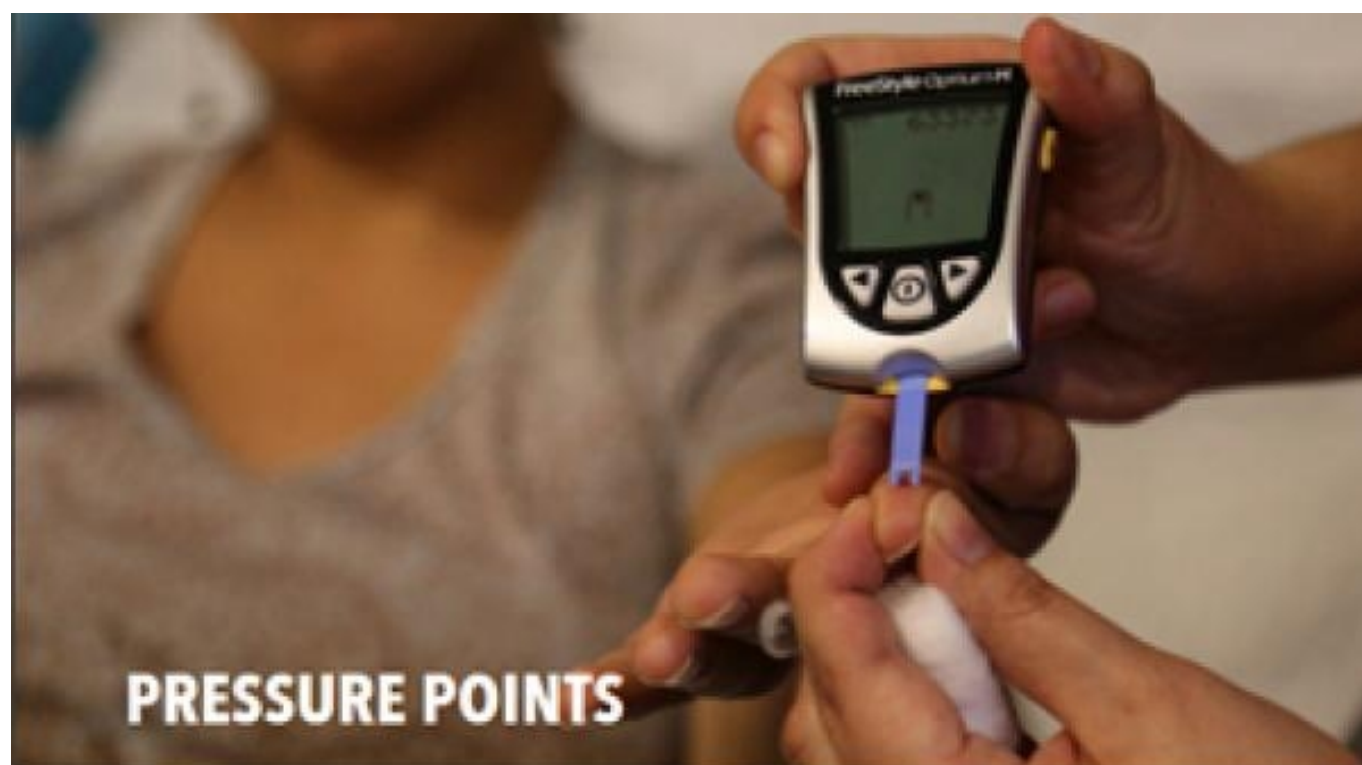

Diabetes



2015 Bagooduth Kallooa, Photoshare. Una enfermera especialista en diabetes de Port Louis, Mauricio, enseña ejercicios simples a su paciente.

Idioma Español

La diabetes es una de las enfermedades más comunes del mundo y una de las principales causas de muerte. A medida que las tasas de diabetes aumentan año tras año, el acceso al tratamiento y la atención es un importante desafío de salud mundial.



PRESSURE POINTS

Call for simultaneous **ACTION ON DIABETES AND HYPERTENSION** for more resilient health systems

Datos y cifras

- La diabetes es una enfermedad crónica que se produce cuando el páncreas ya no puede producir insulina o cuando el cuerpo no puede hacer un buen uso de la insulina que produce.
- Aproximadamente una de cada diez personas vive con diabetes en todo el mundo. Se prevé que este número aumente de 537 millones a 643 millones y 784 millones de personas adultas para 2030 y 2045 respectivamente. La gran mayoría de estas personas vive en países de ingresos bajos y medianos.
- Un siglo después de su descubrimiento, la insulina y otros suministros y medicamentos que salvan vidas no son accesibles para muchas de las personas que los necesitan. Esto debe cambiar.
- La diabetes está relacionada con otros problemas de salud graves, como el sobrepeso y la obesidad, la hipertensión, las enfermedades cardiovasculares y los accidentes cerebrovasculares.
- El Día Mundial de la Diabetes se celebra el 14 de noviembre de cada año. El enfoque del Día Mundial de la Diabetes 2021-23 es el acceso a la atención para la diabetes. Estamos en un momento crítico para dar los pasos necesarios.

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad crónica que ocurre cuando el cuerpo no puede producir suficiente insulina o no puede usar insulina, y se diagnostica cuando se observan niveles elevados de glucosa en la sangre. La insulina es una hormona producida en el páncreas; se requiere para transportar la glucosa del torrente sanguíneo a las células del cuerpo donde se utiliza como energía.

Hay tres tipos de diabetes:

- La **diabetes tipo 1** puede afectar a personas de cualquier edad, pero usualmente se manifiesta en niñas, niños y adolescentes. Actualmente no puede ser prevenida.
- La **diabetes tipo 2** es el tipo más común de diabetes. Por lo general ocurre en los adultos, pero se observa cada vez más en niños y adolescentes. En los países de ingresos altos, hasta el 91% de los adultos con diabetes tienen diabetes tipo 2. La diabetes tipo 2 a menudo se puede controlar o prevenir con un estilo de vida saludable, que incluye una mayor actividad física y una dieta saludable.
- La **diabetes gestacional** es un tipo de diabetes que consiste en niveles altos de glucosa en sangre durante el embarazo y está relacionada con complicaciones tanto para la madre como para el bebé.

La diabetes se encuentra ahora entre las 10 principales causas de muerte en todo el mundo: las muertes por diabetes han aumentado en un 70% desde el año 2000. Aproximadamente una de cada diez personas vive con diabetes en todo el mundo. Se prevé que este número aumente de 537 millones a 643 millones y 784 millones de personas adultas para 2030 y 2045. La gran mayoría de estas personas vive en países de ingresos bajos y medianos.

¿Cuáles son los factores de riesgo de la diabetes y cómo se puede prevenir?

En la actualidad, la diabetes tipo 1 no se puede prevenir. Si bien hay una serie de factores que influyen en el desarrollo de la diabetes tipo 2, es evidente que los más influyentes son los comportamientos de estilo de vida comúnmente asociados con la urbanización. Estos incluyen el consumo de alimentos poco saludables y estilos de vida poco activos con comportamiento sedentario.

Adoptar una perspectiva de todo el curso de la vida es fundamental para prevenir la diabetes tipo 2 y sus complicaciones. Temprano en la vida, cuando se establecen los hábitos de alimentación y de actividad física, existe una ventana especialmente crítica para prevenir el desarrollo de sobrepeso y reducir el riesgo de diabetes tipo 2. El riesgo de diabetes también se ve afectado por la situación socioeconómica: los grupos con menos ingresos tienden a tener más diabetes. Esto es un hecho dentro de los países y entre ellos.

Comorbilidades de la diabetes

Las personas con diabetes tienen un mayor riesgo de desarrollar otros problemas de salud graves. Al momento del diagnóstico de diabetes tipo 2, el 75% de las personas tenía al menos una afección crónica adicional y el 44% tenía al menos otras dos afecciones. Esto se debe a que muchas afecciones crónicas comparten factores de riesgo clave con la diabetes, como la obesidad, la inflamación vascular y el colesterol alto.

Estas son algunas de las afecciones que afectan con mayor frecuencia a las personas que también viven con diabetes:

Enfermedad cardiovascular: la enfermedad cardiovascular es la causa más común de muerte en personas con diabetes. La presión arterial alta, el colesterol alto, la glucosa en sangre alta y otros factores de riesgo contribuyen a agravar el riesgo de complicaciones cardiovasculares. [Más información sobre la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.](#) [1]

Enfermedad renal (nefropatía diabética): la enfermedad renal es mucho más común en personas con diabetes que en aquellas sin diabetes. Mantener niveles cercanos a los normales de glucosa en sangre y presión arterial puede reducir en gran medida el riesgo de enfermedad renal. [Más información sobre la diabetes y los riñones.](#) [2]

Enfermedad nerviosa (neuropatía diabética): la diabetes puede dañar los nervios de todo el cuerpo cuando la glucosa en sangre y la presión arterial son demasiado altas, en particular en los pies. Esto puede provocar dolor, hormigueo y pérdida de sensibilidad. Las personas con diabetes corren un riesgo de amputación que puede ser más de 25 veces mayor que el de las personas sin diabetes. Las personas con diabetes deben examinarse los pies con

regularidad. [Más información sobre el pie diabético.](#) [3]

Enfermedad ocular (retinopatía diabética): la mayoría de las personas con diabetes desarrollarán algún tipo de enfermedad ocular (retinopatía) que provocará una reducción de la visión o la ceguera. Se puede atender mediante controles oculares periódicos y manteniendo los niveles de glucosa y lípidos en o cerca de lo normal. [Más información sobre la diabetes y la vista.](#) [4]

Complicaciones en el embarazo: las mujeres con cualquier tipo de diabetes durante el embarazo corren el riesgo de sufrir una serie de complicaciones si no controlan y manejan cuidadosamente su condición. Los bebés que están expuestos durante mucho tiempo a niveles altos de glucosa en sangre en el útero tienen un mayor riesgo de desarrollar diabetes en el futuro. [Más información sobre la diabetes durante el embarazo.](#) [5]

Complicaciones bucodentales: las personas que viven con diabetes tienen un mayor riesgo de inflamación de las encías (periodontitis) si la glucosa en sangre no se controla adecuadamente. La periodontitis es una de las principales causas de pérdida de dientes y se asocia con un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular (ECV).

La diabetes en la salud mundial

Se estima que los costos sanitarios relacionados con la diabetes representan el 11,5% del presupuesto sanitario mundial total. Dado que se proyecta que 784 millones de personas (1 de cada 8) tendrán diabetes para 2045, es esencial que se realicen más esfuerzos para implementar planes de prevención de la diabetes tipo 2 e introducir formas más rentables de controlar los diferentes tipos de diabetes.

Cada US\$ 1 invertido en la prevención y el control de las ENT en los países de ingresos bajos y medianos (PIBM) producirá un rendimiento de US\$ 7 para el 2030, mientras que los costos de la inacción son mucho más altos y, en el futuro, deben reflejar los aprendizajes de la pandemia de COVID-19 y los costos de la inacción frente a las ENT en términos de vulnerabilidad de la población y del sistema de salud frente a futuras amenazas para la salud. Una dinámica financiación para la asistencia al desarrollo será vital para ayudar a los gobiernos de los países de ingresos bajos y medianos a proporcionar estos servicios esenciales y fortalecer los sistemas de salud integrados.

Medidas políticas para reducir la carga de la diabetes

Estas son las principales medidas para ayudar a las poblaciones a elegir dietas más saludables.

Prohibir el mercadeo o marketing: el marketing de alimentos no saludables se aprovecha de las vulnerabilidades de las y los niños y adolescentes, y se ha demostrado que eliminar este tipo de publicidad marca una gran diferencia en países como Canadá, Chile, Reino Unido, Suecia, Corea del Sur, Taiwán y México.

Etiquetas nutricionales en la parte frontal del envase: estas etiquetas advierten claramente sobre un alto contenido de ingredientes no saludables como grasas, azúcar y sal. Los sistemas de etiquetado frontal del envase se han implementado ahora en más de 30 países (donde los gobiernos han liderado y apoyado su desarrollo), y los sistemas están en desarrollo en muchos otros países.

Impuestos a las bebidas azucaradas y subsidios a las frutas y hortalizas: más de 50 países han introducido impuestos a las bebidas azucaradas y evidencia sólida confirma una caída en el consumo tras la introducción del impuesto. Un concepto similar se ha aplicado con éxito a las frutas y hortalizas, pero en este caso, se hacen más asequibles a través de los subsidios.

Reformulaciones de productos: reducir los ingredientes no saludables en los alimentos (azúcar, sal, grasas saturadas y grasas trans) sin reducir los nutrientes saludables puede marcar una gran diferencia para la salud. Inglaterra, los Países Bajos, Australia han tenido éxito gracias a las reformulaciones.

Fuentes de información:

Diabetes

Published on NCD Alliance (<https://ncdalliance.org>)

- [IDF Diabetes Atlas \[Accessed November 2021\]](#) [6]
- ['About Diabetes' International Diabetes Federation \[Accessed November 2021\]](#) [7]
- ['Diabetes Factsheet' World Health Organization \[Accessed November 2021\]](#) [8]
- ['Pressure Points: Action on Diabetes and Hypertension' NCD Alliance \[Accessed November 2021\]](#) [9]

Última revisión: Noviembre 2021

Related Resource: [Pressure Points: Call for simultaneous action on diabetes and hypertension for more resilient health systems](#) [10]

Related Content: [IDF welcomes UK announcement on soda tax from 2018](#) [11]
[diabetes](#) [12]

[Día Mundial de la Diabetes](#) [13]

Panel Image

Link: <https://ncdalliance.org/resources/pressure-points-call-for-simultaneous-action-on-diabetes-and-hypertension-for-more-resilient-health-systems>

Panel Image Link Text: Acción contra la diabetes

Search Keywords: diabetes, ENT

Tag feed: [Día Mundial de la Diabetes](#) [13]

Source URL: <https://ncdalliance.org/es/sobre-las-ent/ent/diabetes>

Enlaces

[1] <https://www.idf.org/our-activities/care-prevention/cardiovascular-disease.html>

[2] <https://www.idf.org/our-activities/care-prevention/diabetes-and-the-kidney.html>

[3] <https://www.idf.org/our-activities/care-prevention/diabetic-foot.html>

[4] <https://www.idf.org/our-activities/care-prevention/eye-health.html>

[5] <https://www.idf.org/our-activities/care-prevention/gdm.html>

[6] <https://diabetesatlas.org/>

[7] <https://idf.org/aboutdiabetes/what-is-diabetes.html>

[8] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>

[9] <https://ncdalliance.org/resources/pressure-points-call-for-simultaneous-action-on-diabetes-and-hypertension-for-more-resilient-health-systems>

[10] <https://ncdalliance.org/es/node/11418>

[11] <https://ncdalliance.org/es/node/8394>

[12] <https://ncdalliance.org/es/category/tags/diabetes>

[13] <https://ncdalliance.org/es/taxonomy/term/1283>