

## 14 DE NOVIEMBRE: DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

(Actualizado: noviembre 2021).

El Día Mundial de la Diabetes fue instituido en 1991 por la Federación Internacional de Diabetes (FID) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), en un esfuerzo conjunto para la sensibilización y educación sobre esta enfermedad, dada su alarmante incidencia en todo el mundo. Se eligió esta fecha por ser el natalicio de Frederick Grant Banting, quien, junto con Charles Best, descubrió en 1921 la insulina, hormona que regula el nivel de glucosa en la sangre, y que hizo que la diabetes pasara de ser mortal a ser una enfermedad controlable, salvando así millones de vidas.

La diabetes es una grave enfermedad metabólica crónica provocada por una insuficiente generación de insulina debido a alguna afectación del páncreas, o bien, cuando el organismo no la aprovecha eficazmente. Sus factores de riesgo son el sobrepeso, la obesidad y la inactividad física. Existen tres tipos de diabetes: tipo 1, tipo 2 y gestacional. La diabetes tipo 2 es la más común (85 a 90% de los casos). Se relaciona con factores de riesgo como la obesidad, el peso excesivo, la falta de actividad física y una alimentación con alto contenido calórico y poco valor nutritivo.

Su atención es prioritaria, pues en las últimas décadas ha aumentado el número de casos. Según datos de la OMS, aproximadamente 62 millones de personas tienen diabetes tipo 2 en las Américas. En México, aproximadamente 6.4 millones de personas tienen diabetes, y se estima que solo 25% de ellas llevan un control médico de su enfermedad. Con motivo de la pandemia por COVID-19, el organismo advierte que los pacientes con diabetes corren un mayor riesgo de desarrollar síntomas graves y de morir, en comparación con las personas sin diabetes.

La OMS también advierte sobre las posibles complicaciones producto de las medidas de distanciamiento físico por la pandemia, tales como el acceso limitado a servicios de atención primaria y a medicamentos administrados crónicamente, las dificultades para obtener aprobaciones de reabastecimiento de las recetas y acceder a las farmacias, así como la escasez de suministros.

Por esta razón, el lema de la celebración en 2021 –centenario del descubrimiento de la insulina– es “Acceso a la atención de la diabetes”, un llamado a la consciencia sobre los millones de personas con diabetes en todo el mundo que hoy no pueden acceder a la supervisión y apoyo médico continuos necesarios para controlar su afección y evitar complicaciones.

En el Día Mundial de la Diabetes, recordemos que la prevención es fundamental: mayor actividad física, dieta adecuada y reducción de peso disminuyen entre 34% y 43% el riesgo de desarrollar diabetes. Gobiernos, sector salud, productores y fabricantes de productos alimenticios, sociedad civil, todos podemos contribuir a detener el aumento de la diabetes y mejorar la calidad de vida de quienes sufren la enfermedad.

Fuentes:

Naciones Unidas. Día Mundial de la Diabetes. 14 de noviembre. <https://www.un.org/es/observances/diabetes-day>  
Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-diabetes-2020>  
Organización Panamericana de la Salud. México. Día Mundial de la Diabetes. Recuperado de [https://www.paho.org/mex/index.php?option=com\\_content&view=article&id=633:dia-mundial-diabetes&Itemid=499](https://www.paho.org/mex/index.php?option=com_content&view=article&id=633:dia-mundial-diabetes&Itemid=499)  
Informe mundial sobre la diabetes. OMS, Ginebra, 2016. Recuperado de [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/204877/1/WHO\\_NMH\\_NVI\\_16.3\\_spa.pdf?ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/204877/1/WHO_NMH_NVI_16.3_spa.pdf?ua=1)