14 DE NOVIEMBRE: DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

(Actualización: noviembre 2024).

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 1 no se puede prevenir. La diabetes tipo 2 es la más común (85 a 90% de los casos), y se puede prevenir mediante una dieta saludable, actividad física regular, mantener un peso corporal normal y evitar el consumo de tabaco.

La atención de la diabetes es prioritaria. De acuerdo con la OMS, en solo 20 años, la mortalidad por diabetes aumentó 70 % a nivel mundial, y en las Américas ya es la cuarta causa principal de muerte. Por su parte, la FID informa que el número de personas diabéticas actualmente en el mundo es de 537 millones; es decir, uno de cada diez adultos. La mayoría (66 %) de estas personas viven en países en desarrollo. El organismo nos alerta sobre el hecho de que, hoy, millones de personas ignoran que son diabéticos, lo que hace que corran mayores riesgos de sufrir complicaciones que pueden ser severas.

De acuerdo con datos de INEGI, en México, en 2022, alrededor de 21.7 millones de adultos de 20 años o más tenían prediabetes y 4.5 millones diabetes, pero desconocían su condición. En el mismo año, fue la segunda causa de muerte en México, con más de 115 mil defunciones.

Por estas razones, el lema de la celebración para 2024-2026 es “Diabetes y bienestar”, que destaca el hecho de que millones de personas con diabetes se enfrentan a retos diarios para controlar su enfermedad en su hogar, en el trabajo y en la escuela, lo que afecta su bienestar físico y psicológico. La atención a la diabetes suele centrarse únicamente en la glucemia, lo que deja fuera de la atención a muchas personas. Con un acceso adecuado a la atención sanitaria y al apoyo para el bienestar de los enfermos, todas las personas con diabetes pueden disfrutar de una vida mejor.

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 2024. 14 de noviembre. https://www.un.org/es/observances/diabetes-day
Organización Panamericana de la Salud. Día Mundial de la Diabetes 2023. En https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-diabetes-2023
Instituto Nacional de Salud Pública. Día Mundial de la Diabetes 2024. (13 de noviembre 2024). https://www.insp.mx/avisos/14-de-noviembre-dia-mundial-de-la-diabetes-2024
Federación Internacional de Diabetes. Día Mundial de la Diabetes 2024. https://new.express.adobe.com/webpage/Vk5eF7YPD1Iyz
Organización Mundial de la Salud. 2022. Diabetes. 16 de septiembre de 2022. Enhttps://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes Instituto Nacional de
Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. ENSANUT Continua 2020-2023. Detección oportuna de prediabetes y diabetes. https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2023/doctos/analiticos/15837-Texto%20del%20artículo-82506-2-10-20240821.pdf
Encuesta Nacional de Salud y Nutrición. ENSANUT Continua. Cascadas de tamizaje y atención de la diabetes tipo 2 en México. https://ensanut.insp.mx/encuestas/ensanutcontinua2023/doctos/analiticos/16209-Texto%20del%20artículo-82508-3-10-20240822.pdf