

14 DE NOVIEMBRE: DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

(Actualizado: noviembre 2023).

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. La OMS informa que el número de personas diabéticas en el mundo aumentó de 108 millones a 422 millones en los últimos 30 años, y que hoy, aproximadamente 62 millones de personas tienen diabetes tipo 2 en las Américas. Ante el riesgo persistente de contagio de COVID-19, el organismo advierte que los pacientes con diabetes corren mayor riesgo de desarrollar síntomas graves y de morir, en comparación con las personas sin diabetes. En solo 20 años, la mortalidad por diabetes aumentó 70% a nivel mundial, y en las Américas es la sexta causa principal de muerte.

De acuerdo con datos de INEGI, en México, en 2018, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición reveló que más de 8.5 millones de personas de 20 y más años reportaron contar con un diagnóstico médico previo de diabetes mellitus. En 2020, el INEGI reporta que 151 019 personas fallecieron a causa de la diabetes mellitus, lo cual equivale a 14% del total de defunciones (1 086 743) ocurridas en el país; 78 922 defunciones en hombres (52%) y 72 094 en mujeres (48%).

Por estas razones, el lema de la celebración en 2023 es “Acceso a los cuidados de la diabetes”, que destaca la necesidad de acceso equitativo a la atención esencial, incluida la sensibilización sobre las formas en que las personas con diabetes pueden minimizar su riesgo de 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 2023. 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>

Organización Mundial de la Salud. 2022. Diabetes. 16 de septiembre de 2022. En <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía. 2021. Estadísticas a propósito del Día Mundial de la Diabetes. Datos Nacionales. Publicado el 12 de noviembre de 2021 en https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2021/EAP_Diabetes2021.pdf