

DÍA MUNDIAL DE LA SALUD



#DIABETES

Presentación
Apura el paso. Gánale a la diabetes.

Prevención, atención y vigilancia de la diabetes.

¿Qué es la DM?
Prevención, tratamiento.

Iniciativas locales:
Oncativo, Córdoba.

Recursos.



APURA EL PASO

GÁNALE A LA DIABETES

El pasado 7 de abril en conmemoración del Día Mundial de la Salud, la Organización Mundial de la Salud (OMS) propuso la Diabetes como temática priorizada, dado la necesidad de sensibilizar a la población sobre el impacto en la salud de esta enfermedad que está en aumento en todo el mundo, y principalmente en los países de ingresos bajos y medios.

En 2012 esta enfermedad fue la causa directa de unos 1,5 millones de defunciones, de las que más del 80% se produjeron en países de ingresos bajos y medianos. Según las previsiones de la OMS, la diabetes será la séptima causa de defunción para 2030.

La diabetes es una enfermedad crónica que se produce cuando el páncreas no produce suficiente insulina, o cuando el cuerpo no puede utilizar eficazmente la insulina que produce. La insulina, es una hormona que regula el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre. Esta es una fuente de energía necesaria para vivir. Si no puede llegar a las células para convertirse en energía, el azúcar se acumula en la sangre hasta alcanzar niveles perjudiciales (hiperglucemia).

Existen varios tipos de diabetes. Las dos formas principales son: tipo 1, estas personas generalmente no producen insulina, por lo que la necesitan de su administración para sobrevivir. Las personas con diabetes

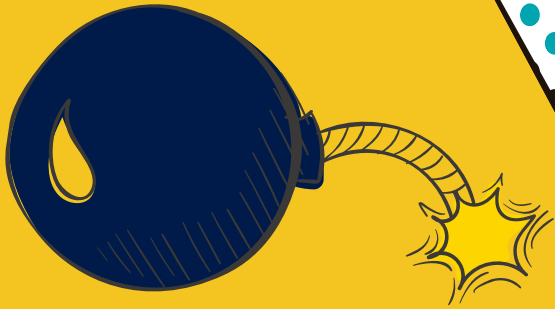
de tipo 2, representan el 90% de los casos, suelen producir su propia insulina, pero la cantidad es insuficiente o no la pueden utilizar apropiadamente. En general presentan sobrepeso u obesidad y son sedentarias. Requieren como tratamiento medicación oral o insulina.

Con el tiempo, la hiperglucemia puede poner en peligro a todos los órganos principales del cuerpo y provocar ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, neuropatías, insuficiencia renal, ceguera, impotencia e infecciones que pueden necesitar amputación.

En la Argentina, las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) generan más del 65% de las muertes, y nuestro país ha comenzado hace tiempo el proceso de transición epidemiológica, alimentaria y nutricional. Dentro de las ECNT, las enfermedades cardiovasculares (EC) son la causa de una gran proporción de la mortalidad.

Dado que la diabetes está vinculada directamente a los estilos de vida de las personas, es muy importante la vigilancia de los factores de riesgo. En este sentido, tenemos que estar alertas también al crecimiento del sobrepeso y la obesidad, a los hábitos en la alimentación de la población, a los niveles de sedentarismo y al consumo de tabaco.





La epidemia de diabetes está aumentando rápidamente en muchos países, y de manera extraordinaria en los países de ingresos bajos y medianos.

La diabetes se puede tratar. **La diabetes se puede controlar y tratar para prevenir complicaciones.**

El mayor acceso al diagnóstico, la educación sobre el control personal de la enfermedad y el tratamiento asequible son componentes fundamentales de la respuesta.



Una gran proporción de los casos de diabetes son prevenibles. Algunas medidas simples relacionadas con el modo de vida se han revelado eficaces para prevenir o retrasar la aparición de la diabetes tipo 2. **El mantenimiento del peso normal, la realización de actividad física periódica y una dieta sana pueden reducir el riesgo de diabetes.**

Los esfuerzos por prevenir y tratar la diabetes serán importantes para alcanzar **la meta del Objetivo de Desarrollo Sostenible 3 consistente en reducir la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles en una tercera parte para 2030.** Muchos sectores de la sociedad tienen una importante función que desempeñar, en particular los gobiernos, empleadores, docentes y fabricantes, así como la sociedad civil, el sector privado, los medios informativos y cada uno de nosotros.





PREVENCIÓN, ATENCIÓN Y VIGILANCIA DE LA DIABETES

En la Argentina, la primera, segunda y tercera Encuesta Nacional de Factores de Riesgo (ENFR) midió los principales indicadores asociados a diabetes y obesidad, entre adultos de 18 años y más, tales como: realización de mediciones de glucemia, autorreporte de diabetes o glucemia elevada y prevalencia de sobrepeso y obesidad entre otros.

En el año 2013, la tercera ENFR mostró que tanto los resultados de prevalencia de realización de mediciones de la glucemia (76.8%) como el autorreporte de diabetes o glucemia elevada (9,8%) se incrementaron levemente respecto del 2009. Asimismo, la prevalencia de obesidad continúa en ascenso 20.8% con diferencias significativas en relación a 2009.

Al tratarse de una enfermedad silente, la prevención a través de la adopción de hábitos saludables, el control para obtener un diagnóstico temprano y la adherencia a los tratamientos, previenen complicaciones y ayudan a mejorar significativamente la calidad de vida de las personas.

Dentro del ámbito del Ministerio de Salud de la Nación, el Programa Nacional de Prevención y Control de Diabetes Mellitus (DM), que se enmarca en la Dirección de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles, tiene como propósito: mejorar la calidad y esperanza de vida de las personas diabéticas, evitar o disminuir las complicaciones por esta patología y procurar el descenso de sus costos directos e indirectos, a través de un programa prioritariamente preventivo y de

control con intervenciones adecuadas sobre factores de riesgo de esta enfermedad y sus complicaciones.

Para ello cuenta a nivel de los servicios de salud con Guías de Práctica Clínica basadas en evidencia científica para los equipos de salud, y versiones abreviadas y rápidas para facilitar la implementación de las recomendaciones, jornadas en las distintas jurisdicciones de implementación de las guías, cursos de insulinización oportuna para el PNA y cuidados del pie (en conjunto con Programa Redes) para la capacitación permanente a médicos y enfermeros, además de otras herramientas para mejorar la atención y seguimiento como son la historia clínica, las planillas de monitoreo, la libreta de cuidados para las personas con enfermedades crónicas y materiales educativos para el paciente y su familia.

A través de la promoción de la salud con actividades para la comunidad, difusión de la temática, página web con información para el ciudadano y acciones de regulación a través de la elaboración de las normas de provisión e insumos de medicamentos para personas con diabetes.

A nivel de la vigilancia epidemiológica cuenta con Encuestas nacionales para la vigilancia y monitoreo de la DM y sus factores de riesgo y compromiso de difusión de esos resultados para mejorar la toma de decisiones.

Lic. Luciana Valenti

*Programa Nacional de Prevención y Control de Personas con Diabetes Mellitus (PRONADIA)
Dirección de Promoción de la Salud y Control de Enfermedades No Transmisibles*





● POLÍTICAS PÚBLICAS PARA LA PREVENCIÓN DEL SOBREPESO Y OBESIDAD

- La obesidad y el sobrepeso son los principales factores de riesgo para el desarrollo de diabetes tipo 2. La alimentación poco saludable y la inactividad física, así como los ambientes obesigénicos son las causas más importantes.
- La población de la Región de las Américas está consumiendo mayores cantidades de alimentos densos en energía pero pobres en nutrientes, y bebidas endulzadas con azúcar. Por tanto, son esenciales las políticas públicas que se enfocan en modificar los entornos para lograr que la elección saludable sea la elección más fácil.

Las políticas públicas para prevenir la obesidad y el sobrepeso promovidas por el Plan de Acción de la OPS para prevenir la obesidad en niños y adolescentes incluyen:

01 Promoción de la lactancia materna y la alimentación saludable.

02 Mejora de los entornos escolares respecto a la alimentación y la actividad física.

03 Medidas regulatorias y fiscales sobre el mercadeo y etiquetado de alimentos.

04 Otras acciones multisectoriales.

05 Vigilancia, investigación y evaluación.

La lactancia materna reduce el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, tanto en las mujeres como en los niños; las mujeres que amamantan y los niños que son amamantados tienen un riesgo menor en un 32% y 35%, respectivamente.

*Organización Panamericana de la Salud
Organización Mundial de la Salud*



¿QUÉ ES LA DIABETES MELLITUS?



La diabetes es una enfermedad crónica que se caracteriza por presentar niveles aumentados de azúcar en sangre (glucemia). Una enfermedad crónica es aquella que no se cura pero con un seguimiento y tratamiento adecuado la persona con diabetes puede prevenir complicaciones y llevar una vida normal. Se estima que la diabetes afecta a más de 3.000.000 de personas en nuestro país y dado que por varios años permanece silenciosa, aproximadamente la mitad de quienes la padecen, desconocen su condición.

¿CUÁLES SON SUS CAUSAS?



La glucosa es un azúcar que proviene de la digestión de los alimentos que comemos, circula por la sangre y es utilizada por el organismo como fuente de energía. **La causa de la diabetes es una alteración en la producción o el funcionamiento de la insulina, hormona fabricada por el páncreas, que funciona como una llave facilitando el pasaje de la glucosa desde la sangre a los órganos y tejidos.** Existen varios tipos de diabetes. **En la diabetes tipo 1 no hay producción de insulina por lo tanto el organismo no cuenta con la llave que permita abrir la puerta de entrada de los azúcares a los tejidos.** Comienza generalmente antes de los 30 años y su tratamiento requiere seguir un plan de alimentación adecuado y la aplicación de inyecciones de insulina. **La diabetes tipo 2 es la forma más común.** Si bien suele comenzar después de los 40 años, la enfermedad se observa en forma cada vez más frecuente en jóvenes y adolescentes. **Este tipo de diabetes suele ser consecuencia del sobrepeso, la obesidad, la mala alimentación y el sedentarismo.** Si bien existe producción de insulina la misma actúa de forma inadecuada. La llave no encaja en la cerradura de modo que el pasaje de la glucosa a los tejidos, se ve dificultado. En consecuencia, a través de cualquiera de los dos mecanismos, la glucosa se acumula en la sangre y los órganos se quedan sin combustible para su funcionamiento. **El aumento del azúcar en sangre por encima de valores normales se denomina hiperglucemia.** La hiperglucemia sostenida y sin tratamiento puede dar lugar a complicaciones en diferentes órganos, como los ojos, riñones, corazón, arterias y pies, entre otras.

¿CÓMO SE DETECTA LA DIABETES?



El diagnóstico de diabetes se realiza mediante la determinación de glucemia en ayunas en sangre venosa. La determinación en sangre capilar (punción en la yema del dedo) es útil para la supervisión del tratamiento en particular en personas que reciben insulina, pero no se recomienda como método diagnóstico.



¿CÓMO SE PRESENTA LA ENFERMEDAD?

La diabetes puede presentarse por varios años de manera silenciosa. Esto significa que a veces no presenta síntomas, pero con el tiempo pueden aparecer:

- Tendencia a infecciones en la piel
- Aumento de la sed
- Pérdida de peso
- Aumento del apetito
- Aumento de la producción de orina
- Sequedad de boca

Existen algunas situaciones que aumentan el riesgo a desarrollar la enfermedad:

- Tener más de 45 años
- Padres o hermanos con diabetes
- Obesidad o sobrepeso
- Hipertensión arterial
- Enfermedad cardiovascular
- Colesterol elevado
- Diabetes durante el embarazo
- Mujeres con hijos nacidos con peso mayor a 4,5Kg.

Si tiene alguno de estos síntomas o características, acérquese al centro de salud más cercano para realizar un control.

¿CÓMO SE PUEDE PREVENIR LA DIABETES?

- Aumentar el consumo de frutas y hortalizas
- Evitar los alimentos con alto contenido en sodio (fiambres, embutidos, aderezos, productos de copetín, quesos, etc.)
- Cocinar sin agregar sal. Reemplazarla por perejil, albahaca, tomillo, romero y otros condimentos
- Realizar 6 comidas diarias: 4 principales y 2 colaciones
- Consumir carnes rojas o blancas (pollo o pescado) no más de 5 veces por semana
- Cuidar el cuerpo y evitar el sobrepeso
- Sumar al menos 30 minutos diarios de actividad física de manera continua o acumulada: usar escaleras, caminar, bailar, etc.
- Y muy importante, no fumar. Incluso pocos cigarrillos por día son muy dañinos para las arterias, en especial para las personas con diabetes

PARA TENER EN CUENTA...

Las personas con diabetes tienen mayor riesgo de presentar niveles elevados de colesterol, hipertensión arterial y enfermedades cardiovasculares. La prevención y control de estos factores son un aspecto fundamental del tratamiento de esta enfermedad. Si usted tiene diabetes, recuérdelo a su médico:

- Pesarlo, medirlo y tomarle la presión
- Examinarle los pies
- Calcular su riesgo cardiovascular global al menos una vez al año
- Control con oculista y odontólogo
- Consulte si debe recibir aspirina

TRATAMIENTO

Se basa en 4 pilares:

1. Plan de alimentación saludable.
2. Actividad física.
3. Tratamiento farmacológico: medicación vía oral o inyecciones de insulina, y otros dependiendo de los factores de riesgo asociados.
4. Educación diabetológica: Incorporar conocimientos acerca de la enfermedad y las estrategias para los cuidados cotidianos es un componente esencial del tratamiento de la diabetes y otras enfermedades crónicas.



INICIATIVAS LOCALES

Oncativo – Córdoba

UNA CIUDAD CON UN CORAZÓN QUE LATE

Las enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT) representadas por las enfermedades vasculares (cardiovasculares, cerebrovasculares y renovasculares), la diabetes, el cáncer y las enfermedades respiratorias crónicas, implican una creciente carga de mortalidad y morbilidad en todo el mundo.

A raíz de esta problemática, se decidió poner en práctica en la ciudad de Oncativo un sistema de vigilancia que utilice como fuente de datos primarios una encuesta para conocer el riesgo cardiovascular de la población.

La muestra se realizó sobre todas las personas de 40 a 79 años, que se acercaron a distintos puntos de la ciudad (Centro cívico municipal, palacio municipal, feria Oncativo en primavera y Hospital municipal San Isidro Labrador) en el marco de “La Semana del Corazón” llevada a cabo entre septiembre y noviembre pasado.

Luego se llevó adelante una comparación de los resultados obtenidos con fuentes estadísticas de nivel nacional publicados en la Tercer encuesta nacional de factores de riesgo para enfermedades no transmisibles realizada por el Ministerio de Salud de la Nación.

El objetivo de esta investigación radicó en determinar el riesgo cardiovascular en los habitantes de la localidad de Oncativo y, en consecuencia, conocer la probabilidad que tiene cada habitante, en un margen de 10 años, de sufrir algún evento cardiovascular (infarto de miocardio o accidente cerebrovascular).

La hipótesis que guía la mencionada investigación, es la existencia en los habitantes de Oncativo de un elevado riesgo cardiovascular debido a ciertos estilos de vida extendidos entre sus habitantes relacionados con el sedentarismo, la mala alimentación, consumo de tabaco, y escasa actividad física.



Oncativo, es una ciudad del centro de la provincia de Córdoba, Argentina, en el Departamento Río Segundo, pedanía Impira. Fue fundada el 1º de septiembre del año 1869 y se ubica en la pampa húmeda, a 282 msnm, sobre la Ruta Nacional 9, a 37 km al sudeste de la cabecera departamental, y Ruta Provincial 29.

Distancia 64 km de la ciudad de Villa María, 76 km de la capital provincial; y 628 km de la ciudad de Buenos Aires.

Trabaja en el marco del Programa desde el año 2007. Cuenta con una Sala de Situación de Salud desde abril de 2015 y recientemente fue certificado como Municipio Responsable en Salud.



Recursos

Guía de Práctica Clínica Nacional sobre Prevención, Diagnóstico y Tratamiento de la DIABETES MELLITUS TIPO 2. *Ministerio de Salud de la Nación*

[CLICK](#)

Versión Breve

[CLICK](#)

Guía de lectura rápida

[CLICK](#)

Insulinización oportuna en el PNA - Dirección de Promoción de la Salud y Enfermedades Crónicas No Trasmisibles. *Ministerio de Salud de la Nación*

[CLICK](#)

Tríptico para pacientes, cuidado de pies e hipoglucemia. *Ministerio de Salud de la Nación*

[CLICK](#)

Tríptico para pacientes, detección temprana. *Ministerio de Salud de la Nación*

[CLICK](#)

Tríptico para pacientes, controlar la diabetes. *Ministerio de Salud de la Nación*

[CLICK](#)

Libreta de cuidados para el paciente. *Ministerio de Salud de la Nación*

[CLICK](#)

Infografía diabetes. *Organización Mundial de la Salud*

[CLICK](#)

Posters diabetes. *Organización Panamericana de la Salud*

[CLICK](#)

[CLICK](#)

[CLICK](#)

Abordaje integral de personas con Enfermedades Crónicas No Transmisibles. *Dirección de Promoción de la Salud y Enfermedades Crónicas No Trasmisibles, Ministerio de Salud de la Nación*

[CLICK](#)

Guías Alimentarias para la Población Argentina. *Ministerio de Salud de la Nación*

[CLICK](#)





Programa Nacional Municipios y Comunidades Saludables
Subsecretaría de Relaciones Institucionales
Ministerio de Salud de la Nación

Av. 9 de Julio 1925 8º piso (C1073ABA)
Ciudad Autónoma de Buenos Aires

 011-4373-9309

 redmunisal@msal.gov.ar

 PNMCS

Programa Nacional
MUNICIPIOS Y COMUNIDADES
SALUDABLES



Ministerio de Salud
Presidencia de la Nación