



# **Día mundial de la diabetes**

**14 DE NOVIEMBRE**

Diabetes Mellitus (DM) es una patología crónica, producida por problemas en la secreción de insulina (por la pérdida de capacidad de producirla por parte del páncreas), y/o por defectos en la acción de la insulina (cuando el organismo pierde su capacidad de utilizarla con eficacia).

La diabetes es también llamada "enfermedad silenciosa", pues puede desarrollarse en las personas sin mostrar síntomas al inicio. Si no se maneja adecuadamente, es capaz de conducir a graves complicaciones; como problemas cardíacos, renales, de la vista y circulatorios, algunos de ellos causantes de discapacidad permanente o hasta una muerte prematura.

La diabetes se puede prevenir o demorar manteniendo una dieta saludable, una actividad física regular, peso corporal normal, y evitando el consumo de tabaco.





## Cifras que importan:

- > 1 de cada 10 personas del mundo tiene diabetes.
- > 1 de cada 2 personas con diabetes no están diagnosticadas.
- > 1 de cada 2 personas que necesitan insulina no pueden acceder a ella o pagarla.
- > 3 de cada 4 personas con diabetes viven en países como el nuestro.
- > Más del 50% de los casos de diabetes tipo 2 pueden prevenirse.

## ¿Cuántos tipos de diabetes existen?

Son de tres tipos:

---

**01** La DM Tipo 1 ocurre por una pérdida de células beta, productoras de insulina en el páncreas. Las personas con DM Tipo 1 son insulino-dependiente y necesitan de insulina todos los días para controlar los niveles de glucosa en sangre. Es más frecuente en la infancia.

---

**02** La DM Tipo 2 o por resistencia a la insulina, ocurre cuando la secreción de insulina es inadecuada para satisfacer el incremento en las demandas causado por la resistencia a la insulina. La obesidad y el sedentarismo, en los individuos predispuestos genéticamente, favorecen el desarrollo de la insulino-resistencia.

---

**03** La DM gestacional se caracteriza por hiperglucemia durante el embarazo, pero con valores no tan elevados como para diagnosticar la enfermedad. Hay más riesgo de complicaciones durante el embarazo y el parto; así como el bebé y la madre mayor riesgo de diabetes del tipo 2 a lo largo de su vida.

---





## ¿Cómo sé que puedo tener riesgo de diabetes tipo II?

- > Tiene prediabetes.
- > Tiene sobrepeso.
- > Tiene 45 años o más.
- > Uno de sus padres o uno de sus hermanos o hermanas tiene diabetes tipo 2.
- > Hace actividad física menos de tres veces a la semana.
- > Ha tenido alguna vez diabetes gestacional (diabetes durante el embarazo) o su bebé pesó más de 4 kg al nacer.

Puede prevenir o retrasar la diabetes tipo 2 con cambios simples de estilo de vida de eficacia comprobada, como bajar de peso si tiene sobrepeso, alimentarse más saludablemente y hacer actividad física regularmente.

## ¿Cuáles son los síntomas de la diabetes?

- > Poliuria (producción y excreción de gran cantidad de orina),
- > Polidipsia (necesidad de beber líquidos con frecuencia y abundantemente),
- > Polifagia (excesivo deseo de comer),
- > Adelgazamiento
- > Y otros trastornos generales, como cansancio, visión borrosa, etc.



# ¿Es posible prevenir la diabetes tipo II?



Seguir programas con actividad física y alimentación adecuada en las personas con prediabetes para disminuir el riesgo de desarrollar diabetes.



Se ha reportado hasta un 58% de reducción del riesgo con actividad física moderada (30 minutos al día) y pérdida de peso corporal (5 a 7 %). Para las personas mayores de 60 años de edad, el riesgo disminuyó casi 71%.



Los cambios en el estilo de vida pueden ser suficientes para reducir la incidencia de diabetes mellitus tipo 2 hasta en 58 %.



Una intervención educativa que cambie el estilo de vida con dieta hipocalórica baja en grasas y ejercicio físico (al menos durante 150 minutos a la semana) es más efectiva que la metformina en la prevención de la diabetes. El proceso educativo se debe establecer permanentemente.



Se recomienda que en individuos con disglucemia pero sin diabetes establecida (glucemia de ayuno anormal y/o intolerancia a la glucosa), se inicie una intervención estructurada de cambios en el estilo de vida en forma inmediata y persistente, con metas específicas de pérdida moderada de peso y actividad física regular.



[portal.mapfre.com.pe](http://portal.mapfre.com.pe)



APP MAPFRE

Lima

213-3333

Celular

\*3001

Provincia

0801-1-1133



999 919 133

[mapfre.com.pe](http://mapfre.com.pe)