



**Hacienda**  
Secretaría de Hacienda y Crédito Público



**nacional financiera**

# DIABETES MELLITUS

---



**2025**  
Año de  
La Mujer  
Indígena

# Definición:

- Es un trastorno metabólico heterogéneo caracterizado por la presencia de hiperglucemia debido al deterioro de la secreción de insulina, la acción defectuosa de la insulina o ambas.





# Estadística:

- En México, la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) 2021, señala que 12 millones 400 mil personas padecen diabetes.
- En los últimos 10 años la incidencia incrementó un punto porcentual, al pasar de 9.2 por ciento a 10.2 por ciento, con mayor proporción en mujeres.
- La tasa anual de fallecimiento por diabetes mellitus es de 361 por cien mil habitantes, y la de tipo I es de 30 decesos por 100 mil.



# Complicaciones secundarias a diabetes:



- Ceguera.
- Insuficiencia renal.
- Amputaciones de extremidades
- Infarto al corazón
- Infarto al cerebro.
- Infecciones





# Factores de riesgo para desarrollar diabetes:

## • MODIFICABLES:

- Sobrepeso u obesidad
- Sedentarismo
- Alcoholismo
- Tabaquismo

## • NO MODIFICABLES:

- Historia familiar de diabetes
- Ser latino o afroamericano
- Ser hipertenso



# Diagnóstico:

El diagnóstico de diabetes mellitus a cualquier edad se debe establecer cuando ocurran síntomas de hiperglucemia como: Polidipsia, poliuria, polifagia y baja de peso, acompañado del resultado de una glicemia en cualquier momento del día 200 mg/dL.



**2025**  
Año de  
**La Mujer  
Indígena**



# Tratamiento:

- Hay dos tipos de tratamiento principales para la diabetes:
- Cambios en el estilo de vida.
- -Llevar una dieta más saludable
- -Ejercicio, actividad física.
- Medicamentos:
- -Pueden ser orales o inyecciones de insulina.





# Recomendaciones de dieta:

- Se recomienda el consumo diario de aprox. 30 gr. de fibra.
- Ingesta de grasa saturada origen animal-  $< 7\%$ .
- Disminuir el consumo de carbohidratos simples y grasas





# Recomendaciones de ejercicio:

- Ejercicio aeróbico.
- Se recomienda realizar 150 minutos/semana de actividad moderada.
- Caminata, correr, bicicleta, natación.





# Evaluación del paciente que vive con diabetes:

- Revisión anual de pies.
- Al menos 3 a 4 citas con médico por año.
- Seguimiento de complicaciones crónicas (riñón).
- Control adecuado de la presión arterial.
- Control de lípidos.
- Cita anual con oftalmología.
- La valoración médica puede realizarse en el Servicio Médico institucional.





# Conclusiones:

- La diabetes mellitus es una enfermedad para la que existen medidas dietéticas y estilo de vida, además de medicamentos; esto aunado a mayores investigaciones y una vigilancia médica adecuada, podrá reducir la frecuencia de la enfermedad así como la aparición y el desarrollo de complicaciones

- **TÚ ELIGES.**

