

Pachuca de Soto, Hidalgo; noviembre de 2021  
Secretaría de Gobierno. Consejo Estatal de Población  
Boletín informativo 33/21

### **Día Mundial de la Diabetes, 14 de noviembre**

Las Naciones Unidas alientan a los Estados Miembros a que elaboren políticas nacionales sobre la prevención, el tratamiento y la atención de la diabetes que concuerden con el Objetivo de Salud y Bienestar de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, que reclama que se garantice una vida sana para todos en todas las edades.

Las personas diabéticas requieren supervisión y apoyo continuos para controlar su afección y evitar complicaciones. Por ello, el tema del Día Mundial de la Diabetes 2021 es "Acceso a la atención de la diabetes".

Todos los tipos de diabetes pueden provocar complicaciones en diversas partes del organismo e incrementar el riesgo de muerte prematura. Además, provoca el aumento de factores de riesgo conexos, como el sobrepeso o la obesidad. Gran parte de los casos y sus complicaciones podrían prevenirse manteniendo una dieta saludable, una actividad física regular y un peso corporal normal, además de evitar el consumo de tabaco.

El centenario del descubrimiento de la insulina presenta una oportunidad única para lograr un cambio significativo para los más de 460 millones de personas que viven con diabetes y los millones más que están en riesgo.

La *diabetes mellitus* es una enfermedad endocrina, nutricional y metabólica, se caracteriza por una incapacidad para mantener la glucosa en niveles adecuados; ocasiona daños vasculares y nerviosos que a la larga afectan el funcionamiento de riñones, corazón, retina y extremidades corporales.

La diabetes tipo I es una enfermedad autoinmune que se caracteriza por la destrucción de las células productoras de insulina en el páncreas. En consecuencia, las personas apenas producen o no producen insulina y deben administrarse medicamento para vivir.

El desarrollo de la diabetes tipo II viene definido por la resistencia a la insulina. Donde las personas no consiguen utilizar la insulina que producen de manera eficaz. En muchos casos consiguen controlar su afección mediante dieta y ejercicio. Sin embargo, a veces es necesario utilizar medicación oral, y con frecuencia, insulina.

El número de diabéticos en México aumenta considerablemente, no sólo entre personas mayores a 65 años, sino entre niños y adultos jóvenes. Esto debido a que la población en México tiene un ritmo de vida cada vez más sedentario. El tipo de dieta que se lleva y la propia susceptibilidad genética en las poblaciones de origen amerindio ha hecho que prevalezca un patrón de sobrepeso y obesidad.

Una dieta saludable, actividad física regular, mantener un peso corporal normal y evitar el consumo de tabaco previenen la diabetes de tipo 2 o retrasan su aparición. Se puede tratar la diabetes y evitar o retrasar sus consecuencias con dieta, actividad física, medicación y exámenes periódicos para detectar y tratar sus complicaciones.

El Consejo Estatal de Población (COESPO), con datos de la Secretaría de Salud del Gobierno de México hasta junio del año 2021, determina que la tasa de incidencia de diabetes mellitus tipo 2 ha sido mayor en estados del norte de nuestro país como Baja California, Coahuila, Tamaulipas, Chihuahua, Durango y Sinaloa donde hay una

[www.hidalgo.gob.mx](http://www.hidalgo.gob.mx)

<http://poblacion.hidalgo.gob.mx>

Laura Lugo No. 115, Col. Revolución, C.P. 42060,  
Pachuca de Soto, Hidalgo.

incidencia mayor a 200 casos por cada 100 mil habitantes mayores de 10 años; el estado con la incidencia más alta fue Veracruz con 289.8 casos por cada 100 mil habitantes. Estados del centro-oeste del país como Tlaxcala, Puebla, Oaxaca y Michoacán tuvieron las menores tasas de incidencia, siendo menor a 105 casos por cada 100 mil habitantes; para el estado de Hidalgo en este periodo, se registró una tasa de incidencia de 188.6 casos por cada 100 mil habitantes mayores de 10 años.

La tasa nacional de incidencia de diabetes mellitus no insulino dependiente (tipo 1) fue de 3 casos por cada 100 mil habitantes; esta fue mayor en Baja California con 10.8 casos, seguido de Chihuahua y Sinaloa con 8.8 y 8.7 respectivamente. Entidades federativas del centro y sur del país como Tlaxcala, Puebla, Chiapas y Quintana Roo tuvieron las menores tasas de incidencia, siendo menor o igual a un caso por cada 100 mil habitantes; para el caso del estado de Hidalgo tasa de incidencia de 1.6 por cada 100 mil habitantes.

[www.hidalgo.gob.mx](http://www.hidalgo.gob.mx)

<http://poblacion.hidalgo.gob.mx>

Laura Lugo No. 115, Col. Revolución, C.P. 42060,  
Pachuca de Soto, Hidalgo.