



Transformar hábitos dañinos e incorporar estilos de vida saludable, fundamental para prevenir la diabetes: IMSS

- El director general, Zoé Robledo, informó que el Instituto diseñó 3 ejes de trabajo para atender esta enfermedad: prevención, atención e investigación científica.
- El IMSS cuenta con estrategias educativas de promoción a la salud para controlar el incremento de glucosa en la sangre o revertir el estado de prediabetes.

Para prevenir y retrasar las complicaciones provocadas por la diabetes, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) enfoca las acciones preventivas y de promoción a la salud en transformar hábitos dañinos e incorporar estilos de vida saludable, basados en alimentación nutritiva y balanceada, así como la adopción del ejercicio físico de manera regular en todo el ciclo de vida.

En el marco del Día Mundial de la Diabetes, el director general del IMSS, Zoé Robledo, hizo un llamado a la población a adoptar estilos de vida saludables, hacer ejercicio, activación física, mantener un peso sano, reducir al máximo el consumo de azúcares, grasas saturadas, alcohol y tabaco.

Refirió que, de acuerdo con la Federación Internacional de Diabetes, en 2021 se estimaba que a nivel mundial 537 millones de personas adultas vivían con este padecimiento y, según esta misma Federación, se prevé que la cifra aumente a 643 millones para el año 2030 y a 783 millones para 2040.

Zoé Robledo señaló que, ante este escenario, el IMSS diseñó 3 ejes de trabajo: la prevención, la atención y la investigación científica.

En materia preventiva, desde 2022 se lanzó la estrategia nacional PrevenIMSS que fomenta hábitos alimenticios saludables, activación física y el autocuidado de la salud para detectar enfermedades crónicas. “Se trata de un enfoque radicalmente preventivo que tan solo en 2022 permitió realizar más de 23 millones de chequeos”.

Agregó que también se crearon los Protocolos de Atención Integral (PAI), diseñados para prevenir, diagnosticar y tratar las complicaciones de la diabetes mellitus. “El objetivo es controlar más del 70 por ciento de los casos, cumpliendo con los estándares internacionales”.



UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

En cuanto a la investigación, el director general del Seguro Social indicó que se está desarrollando el proyecto de Huella Molecular Inflamatoria y Metabólica de Descontrol y sus Complicaciones en Diabetes, lo que permitirá aplicar medicina de precisión para este grupo de pacientes, hacer predicciones y tomar medidas preventivas.

Por su parte, la doctora Elizabeth Cristina Núñez Torres, coordinadora de Programas Médicos, explicó que como parte del modelo preventivo, también se cuenta con la aplicación IMSS Digital CHKT en Línea, que permite a los derechohabientes conocer el riesgo de padecer alguna enfermedad crónica, con sólo registrar peso, talla, cintura y responder un sencillo cuestionario.

Enfatizó la importancia de la atención preventiva, por ello, identificar oportunamente al paciente prediabético es prioritario para brindar atención multidisciplinaria oportuna, evitar que la enfermedad progrese y genere complicaciones.

La especialista adscrita a la División de Prevención y Detección de Enfermedades del IMSS detalló que la prediabetes (condición previa a tener diabetes) se detecta en los módulos PrevenIMSS, que se ubican en las más de mil 500 Unidades de Medicina Familiar (UMF) en todo el país; esta prueba se realiza a través de la medición de glucosa capilar.

Para la población sana, con prediabetes y los que viven con diabetes, el IMSS ha diseñado estrategias educativas de promoción para la salud que incluye hacer ejercicio, evitar toxicomanías, tener una alimentación saludable y balanceada, que aunado a la atención integral se puede mantener la salud, controlar la diabetes o incluso, revertir el estado de prediabetes.

Informó que para homologar las acciones y actividades referentes a la atención de pacientes con diabetes, el IMSS cuenta con el Protocolo de Atención Integral (PAI) Diabetes Mellitus tipo 2, que tiene como objetivo establecer pautas de actuación del personal de salud de los distintos niveles de atención.

La doctora Núñez Torres indicó que los principales factores de riesgo para desarrollar diabetes están el ser mayor de 45 años de edad, tener antecedentes familiares de primer grado (papás, hermanos o hijos) y haber padecido incremento de glucosa durante el embarazo; por otra parte, existen las conductas modificables que son: el sedentarismo, sobrepeso u obesidad y dislipidemias.

Dijo que una vez que el paciente ha sido diagnosticado con diabetes, el médico familiar brinda tratamiento integral con énfasis en el monitoreo de los niveles de glucosa y así lograr un control de la enfermedad, además de la supervisión multidisciplinaria de Nutrición y Trabajo Social.



UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

También se solicitan estudios de laboratorio de manera periódica para tener una vigilancia estrecha y prevenir el desarrollo de complicaciones; en caso de ser necesario, se envía al paciente al Hospital de Segundo Nivel de Atención para tratar dificultades agudas y crónicas como: cetoacidosis diabética y daños al cerebro, corazón, riñones y ojos.

La especialista del IMSS comentó que en algunos casos, las personas pueden no presentar ningún síntoma, por lo que se recomienda tomar en cuenta la presencia de factores de riesgo para realizar una detección oportuna; en caso de tener síntomas como ganas de querer orinar frecuentemente, sed excesiva e inusual, ganas excesivas de comer o pérdida de peso inexplicable, recomendó acudir a la UMF para recibir consulta por el médico familiar.

Además de estos síntomas, se puede presentar visión borrosa, entumecimiento u hormigueo de pies y manos, cansancio excesivo, irritabilidad, lesiones en la piel como cortes o moretones que se curan muy lento, así como infecciones frecuentes en la piel, vías urinarias y encías, precisó.

Recordó que el Día Mundial de la Diabetes se instauró el 14 de noviembre de 1991 por la Federación Internacional de Diabetes y la Organización Mundial de la Salud, como respuesta al aumento de los casos de esta enfermedad en el mundo. El propósito es dar a conocer el acceso apropiado a cuidados de la diabetes y al apoyo para su bienestar.

---o0o---