



diabetes y COVID-19

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. [722] 2 193887 Estado de México



diabetes y sus tipos

- La glucosa en la sangre es la principal fuente de energía y proviene de los alimentos. La insulina, una hormona que produce el páncreas, ayuda a que la glucosa de los alimentos ingrese en las células para usarse como energía. Algunas veces, el cuerpo no produce suficiente o no produce nada de insulina o no la usa adecuadamente y la glucosa se queda en la sangre y no llega a las células.
- Con el tiempo, el exceso de glucosa en la sangre puede causar problemas de salud. Aunque la diabetes no tiene cura, la persona con diabetes puede tomar medidas para controlar su enfermedad y mantenerse sana.
- A veces las personas cuando tienen diabetes dicen que tienen "un poquito alto el azúcar" o que tienen "prediabetes". Estos términos nos hacen pensar que la persona realmente no tiene diabetes o que su caso es menos grave. Sin embargo, todos los casos de diabetes son graves.
- Los principales tipos de diabetes son tipo 1, tipo 2 y la diabetes gestacional.
- Diabetes tipo 1. Con la diabetes tipo 1, el cuerpo no produce insulina porque el sistema inmunitario ataca y destruye las células del páncreas

que la producen. Por lo general, se diagnostica la diabetes tipo 1 en niños y adultos jóvenes, aunque puede aparecer a cualquier edad. Las personas con diabetes tipo 1 tienen que usar insulina todos los días para sobrevivir.

- Diabetes tipo 2. Con la diabetes tipo 2, el cuerpo no produce o no usa la insulina adecuadamente. La diabetes tipo 2 puede aparecer a cualquier edad, incluso durante la infancia. Sin embargo, este tipo de diabetes se presenta con mayor frecuencia en las personas de mediana edad y en los ancianos. Este es el tipo más común de diabetes.
- Diabetes gestacional. La diabetes gestacional afecta a algunas mujeres durante el embarazo. La mayoría de las veces, este tipo de diabetes desaparece después de que nazca el bebé. Sin embargo, cuando una mujer ha tenido diabetes gestacional, tiene más probabilidad de sufrir de diabetes tipo 2 más adelante en la vida. A veces, la diabetes que se diagnostica durante el embarazo es en realidad diabetes tipo 2.
- Otros tipos de diabetes. Otros tipos menos comunes de esta enfermedad incluyen la diabetes monogénica, que es una forma hereditaria de diabetes y la diabetes relacionada con la fibrosis quística.



La diabetes es una enfermedad que se presenta cuando el nivel de glucosa en la sangre, también conocido como azúcar en la sangre, es demasiado alto.



problemas de salud en personas diabéticas



- Con el tiempo, tener demasiada glucosa en la sangre puede causar complicaciones, como:
- Enfermedad del ojo: esto por cambios en los niveles de líquido, hinchazón de los tejidos y daño a los vasos sanguíneos de los ojos.
- Problemas en los pies: causados por daño a los nervios y un menor flujo sanguíneo a los pies.
- Enfermedad de las encías y otros problemas dentales: una gran cantidad de azúcar en la saliva ayuda a que crezcan bacterias dañinas en la boca. Las bacterias se mezclan con los alimentos para formar una capa suave y pegajosa llamada placa. La placa también proviene de comer alimentos que tienen azúcares o almidones. Algunos tipos de placa causan enfermedad de las encías y mal aliento. Otros tipos causan caries.
- Enfermedades cardíacas y accidente cerebrovascular: causados por daños en los vasos sanguíneos y los nervios que controlan el corazón y los vasos sanguíneos.
- Enfermedad renal: ocurre por daños en los vasos sanguíneos de los riñones. Muchas personas con diabetes desarrollan presión arterial alta. Eso también puede dañar sus riñones.
- Problemas de los nervios (neuropatía diabética): causados por daños en

los nervios y los pequeños vasos sanguíneos que llevan oxígeno y nutrientes a los nervios.

- Problemas sexuales y de la vejiga: ocurren por daño a los nervios y reducción del flujo sanguíneo en los genitales y la vejiga.
- Afecciones de la piel: algunas son causadas por cambios en los vasos sanguíneos pequeños y una menor circulación. Las personas con diabetes también tienen más probabilidades de tener infecciones, incluyendo las que afectan a la piel.
- Si tienes diabetes, debes vigilar los niveles de azúcar en la sangre que pueden estar muy altos (hiperglucemia) o muy bajos (hipoglucemia). Esto puede suceder rápidamente y ser muy peligroso. Algunas de las causas incluyen tener otra enfermedad o infección y ciertos medicamentos. También puede suceder si no recibes la cantidad correcta de medicamentos para la diabetes. Para tratar de prevenir estos problemas, asegúrate de tomar correctamente tus medicamentos para la diabetes, sigue una dieta para personas con diabetes y controla tu azúcar en la sangre en forma regular.

Con el tiempo, tener demasiada glucosa en la sangre puede causar complicaciones, como: enfermedad del ojo, esto por cambios en los niveles de líquido, hinchazón de los tejidos y daño a los vasos sanguíneos de los ojos.

Fuente: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/que-es>, <https://medlineplus.gov/spanish/diabetescomplications.html>, <https://www.wmayclinic.org/es-es/diseases-conditions/coronavirus/multimedia/how-does-covid-19-affect-people-with-diabetes/vid-20510584>, <https://ensanut.hisp.mx/encuestas/ensanut2018/doctos/informes/ensanut2018-forma-final.pdf>, <https://saludedomex.gob.mx/es/m/diabetes>, <https://www.meg.org.mx/sistemas/olap/registros/vitales/mortalidad/tabulados/ConsultaMortalidad.asp>, <https://www.medicasur.com.mx/egul/ms/covid19/persona-con-diabetes>, <https://www.winsp.mx/avisos/3652-diabetes-en-mexico.html>



como afecta la COVID-19 a personas con diabetes

- Uno de los aspectos que hay que entender sobre la COVID-19 es que todavía estamos en la etapa de aprendizaje y seguimos descubriendo más. Algo que sí sabemos es que parece que las personas con diabetes desarrollan una enfermedad por COVID-19 más grave. No es que las personas con diabetes tengan más probabilidades de contraer la COVID-19. Pero si lo hacen, la enfermedad resulta más grave y parece empeorar más rápido. Esto parece que ocurre tanto con la diabetes tipo 1 como la diabetes tipo 2. Ambos casos parecen más propensos a desarrollar una enfermedad grave, pero las y los pacientes con tipo 1 pueden atravesarla mejor porque son más jóvenes.
- La diabetes tipo 1 es un trastorno en el que un proceso inmunitario destruye la mayoría de las células corporales que producen insulina. La diabetes tipo 2 supone una interacción entre la predisposición genética y el entorno. Es decir, el entorno, que se refiere a la alta ingesta de alimentos, la poca actividad física y el aumento de peso, interactúa con los antecedentes familiares, que es lo que está en los genes.
- En las personas con diabetes, se produce más inflamación en el cuerpo.

Por eso, con la COVID-19, ese estado inflamatorio empeora más rápido, así que esa puede ser una de las razones. Otra razón es que las personas con diabetes podrían ser más propensas a tener problemas de circulación. Quizás ya hayan tenido un bajipás, un accidente cerebrovascular o bajo flujo sanguíneo a las piernas o algo parecido.

- Y esto ha sido así porque se agrega un problema circulatorio además de los antecedentes de este tipo de situaciones. La COVID-19 podría potenciar los problemas circulatorios dados los problemas de coagulación que produce. Entonces, cada una de estas grandes razones podría implicar otras dificultades menores.
- Con la vacunación contra la COVID-19 se ayudó a las personas con diabetes. En realidad, los efectos adversos parecen ser mínimos, como fiebre y dolor de cabeza leves, dolor muscular y molestias articulares. Pero eso parece durar menos de 48 horas. Así que, efectivamente, las personas con diabetes deben vacunarse.



Uno de los aspectos que hay que entender sobre la COVID-19 es que todavía estamos en la etapa de aprendizaje y seguimos descubriendo más.

diabetes en México



De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición 2018-2019 la prevalencia en 2018 de diabetes por diagnóstico médico previo en adultos/as en el país fue de 10.3%, siendo mayor en mujeres (11.4%) que en hombres (9.1%).

- En hombres y mujeres se observó un incremento de la prevalencia de diabetes conforme aumenta la edad, siendo el grupo de 60 años y más el de la mayor prevalencia en los hombres y en las mujeres.
- En hombres y mujeres se observó un incremento de la prevalencia de diabetes conforme aumenta la edad, siendo el grupo de 60 años y más el de la mayor prevalencia en los hombres y en las mujeres.
- El 86.9% de las y los adultos con diagnóstico médico previo de diabetes en el país, sigue algún tratamiento farmacológico, siendo los hipoglucemiantes orales los más frecuentes (67.1%). El 19.9% de las y los adultos que viven con diabetes reportaron que se les realizó al menos una determinación de hemoglobina glucosilada en los últimos 12 meses.
- Observándose una ligera diferencia por sexo, donde las mujeres (20.1%) reportaron con mayor frecuencia la realización de la prueba en comparación con los hombres (19.5%). Esta medición para el control de la enfermedad, se observó en mayor medida en el grupo de 40 a 59 años (21.4%) en los hombres, mientras que una quinta parte de las mujeres en cada grupo de edad se realizaron esta prueba.
- A 13.3% de las y los adultos que viven con diabetes en el país, se les realizó al menos una prueba de microalbuminuria en el año previo, ligeramente menor en hombres (11.7%) que en mujeres (14.4%).
- A 26.3% de la población de 20 años o más de edad con diagnóstico médico previo de diabetes, se le realizó al menos una revisión de pies en los últimos 12 meses, 27% en los hombres y 25.8% en las mujeres.
- El porcentaje de la revisión de pies más alto en las mujeres y en los hombres fue en el grupo de 60 años y más (29.6 y 30.3%, respectivamente). Lo anterior muestra que el porcentaje de la población con diabetes en quienes se realizó la revisión de pies en los servicios de medicina preventiva fue bajo en todos los grupos de edad, en ambos sexos.
- Cada año el Instituto de Salud del Estado de México (ISEM) detecta en promedio, 15 mil nuevos casos de diabetes mellitus.
- En la Entidad la edad promedio para desarrollar este padecimiento va de los 30 a los 59 años, además, tres de cada 10 niños/as y siete de cada 10 adultos/as presentan sobrepeso u obesidad, que son los principales factores de riesgo.
- De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en el Estado de México en el año 2019 hubieron 15,661 defunciones causadas por diabetes.



prevención en personas diabéticas

- Tener un control estricto de su nivel de glucosa.
- Ante cualquier síntoma llamar a su médico/a.
- Realizar actividad física moderada en su hogar.
- Cuidarse de infecciones menores, ya que éstas también elevarán sus niveles de glucosa.
- Procurar una buena hidratación.
- Tomar su medicamento de manera estricta.
- Evitar salir para no exponerse.
- Realizar actividad física con regularidad.
- Mantener un peso saludable (para saber el peso ideal, consultar a la o el médico).
- Moderar el consumo de alcohol.
- Disminuir los alimentos altos en grasas saturadas y grasas trans.
- Evitar las bebidas azucaradas y refrescos.
- No fumar.
- Levantarse unos minutos después de un periodo prolongado de estar sentado/a.
- Acudir periódicamente al médico/a para realizarse pruebas de glucosa en sangre.
- Los factores relacionados con el estilo de vida pueden modificarse con el objetivo de mejorar la salud de las personas y disminuir las posibilidades de desarrollar diabetes. Estas intervenciones pueden disminuir hasta en 31% la presentación de casos de diabetes mellitus 2.



Además del lavado de manos y otras medidas de higiene, las personas con diabetes deben duplicar sus cuidados cotidianos, a fin de tener el mejor estado de salud:



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

