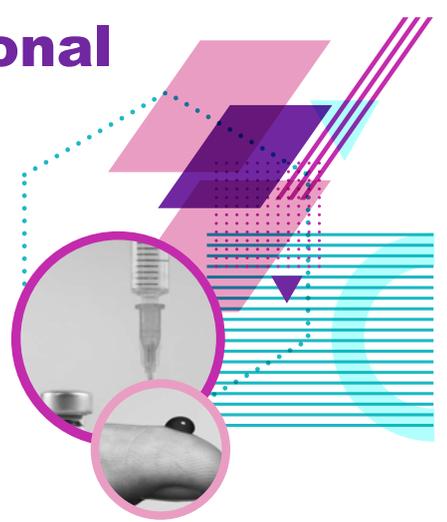




diabetes gestacional

- La diabetes gestacional es la diabetes que se diagnostica por primera vez durante el embarazo (gestación). Al igual que con otros tipos de diabetes, la diabetes gestacional afecta la forma en que las células utilizan el azúcar (glucosa). La diabetes gestacional causa un alto nivel de glucosa sanguínea que puede afectar tu embarazo y la salud de tu bebé.
- En la mayoría de las mujeres, la diabetes gestacional no produce signos ni síntomas perceptibles. El aumento de la sed y la necesidad de orinar con mayor frecuencia son síntomas.
- Las y los investigadores aún no saben por qué algunas mujeres contraen diabetes gestacional y otras no. El exceso de peso antes del embarazo a menudo juega un papel importante.
- Algunas mujeres tienen un mayor riesgo de diabetes gestacional. Los factores de riesgo de la diabetes gestacional incluyen lo siguiente:
 - Sobrepeso y obesidad.
 - Falta de actividad física.

- Diabetes gestacional previa o prediabetes.
- Síndrome de ovario poliquístico.
- Diabetes en un familiar inmediato.
- Parto previo de un bebé con un peso de más de 9 libras (4,1 kilos).
- Raza: las mujeres negras, hispanas, indígenas estadounidenses y asiático-estadounidenses tienen un mayor riesgo de desarrollar diabetes gestacional.
- Si sufres diabetes gestacional, tu bebé puede tener más riesgos de:
 - Sobrepeso al nacer.
 - Nacimiento temprano (prematura).
 - Dificultades respiratorias graves.
 - Bajo nivel de glucosa sanguínea (hipoglucemia).
 - Obesidad y diabetes tipo 2 más tarde en la vida.
 - Muerte fetal intraútero.



La diabetes gestacional es la diabetes que se diagnostica por primera vez durante el embarazo (gestación).

prevención de la diabetes



Eliminar el azúcar y los carbohidratos refinados de tu dieta. Comer alimentos azucarados y carbohidratos refinados puede poner a las personas en riesgo de desarrollar más rápidamente la diabetes.

- Hacer ejercicio regularmente. La actividad física con regularidad puede ayudarte a prevenir la diabetes. El ejercicio aumenta la sensibilidad de las células a la insulina. Entonces, cuando haces ejercicio, se requiere menos insulina para mantener tus niveles de azúcar en la sangre bajo control.
- Que el agua sea tu bebida principal. La bebida más natural que puedes consumir es el agua. Además, preferir el agua la mayor parte del tiempo te ayuda a evitar bebidas con alto contenido de azúcar, conservantes y otros ingredientes cuestionables.
- Bajar de peso si tienes sobrepeso u obesidad. Aunque no todas las personas que desarrollan diabetes tipo 2 tienen sobrepeso u obesidad, la mayoría sí lo tienen.
- Dejar de fumar. Fumar ha demostrado causar o contribuir con muchas afecciones de salud graves, incluyendo la enfermedad cardíaca, enfisema y cánceres de pulmón, de mama, de próstata y del tracto digestivo.
- Seguir una dieta muy baja en carbohidratos. Seguir una dieta cetogénica o muy baja en carbohidratos puede ayudarte a evitar la diabetes.
- Tener cuidado con el tamaño de las porciones. Decidas o no seguir una dieta baja en carbohidratos, para reducir el riesgo de diabetes es importante evitar porciones grandes de alimentos, especialmente si tienes



sobrepeso.

- Evitar el comportamiento sedentario. Si quieres prevenir la diabetes, es importante que realices alguna actividad física o deporte.
- Comer una dieta alta en fibra. Consumir mucha fibra es muy beneficioso para la salud intestinal y el control del peso.
- Optimizar los niveles de vitamina D. Se ha demostrado que cuando las personas con deficiencia toman suplementos de vitamina D, mejoran el funcionamiento de las células productoras de insulina, sus niveles de azúcar en la sangre se normalizan y su riesgo de diabetes se reduce significativamente.
- Minimizar el consumo de alimentos procesados. Un paso claro que puedes tomar para mejorar tu salud es minimizar el consumo de alimentos procesados.
- Tomar café o té. Aunque el agua debería ser tu bebida principal, las investigaciones sugieren que incluir café o té en tu dieta puede ayudarte a evitar la diabetes.
- Considera tomar cúrcuma y berberina. Existen algunas hierbas que pueden ayudar a aumentar la sensibilidad a la insulina y reducir la probabilidad de progresión de la diabetes.



mortalidad por diabetes

- En el 2020 fallecieron cerca de 151 mil personas a causa de la diabetes en México, más de tres veces lo reportado para el año 2000 (46 mil 614) y cerca de 47 mil muertes más que lo reportado en el 2019. Más de 72 mil muertes asociadas a la pandemia por COVID-19 en 2020 se pudieron haber evitado si estas personas no hubieran tenido diabetes. El riesgo que la COVID-19 sea severa es 87% mayor en las personas con diabetes que en las que no la padecen.
- Se estima que a lo largo de la pandemia el 12.7% de las muertes por COVID-19 se atribuyen a la diabetes.
- De acuerdo con cifras oficiales, del total de pacientes diagnosticados/as con COVID-19 en 2020, el 17.4% tenían diabetes, 14.5% hipertensión y 18.9% alguna enfermedad cardiovascular. Para el caso de muertes por COVID-19 en adultos/as de 20 años o más el 36.8% tenían diabetes.
- En los estados con mayores prevalencias de diabetes, como Campeche, Tamaulipas, Hidalgo, Ciudad de México y Nuevo León, se observó un 114% más riesgo de mortalidad por COVID-19 que en los estados con menores prevalencias de diabetes, como son: Baja California Sur, Chihuahua, Quintana Roo, Chiapas y Jalisco.
- México se encuentra dentro de los 25 países con mayores prevalencias de diabetes en el mundo, la prevalencia de diabetes previamente

diagnosticada en adultos/as mexicanos/as ha aumentado de 9.2% en 2012 a 10.6% en 2020. Sin embargo, si se incluyen aquellas personas que no cuentan con un diagnóstico previo, la prevalencia en 2020 aumentaría hasta el 15.7%.

- En México, el sobrepeso y la obesidad se desarrollan principalmente por lo que comemos y es uno de los mayores consumidores de productos ultraprocesados y bebidas azucaradas en el mundo. Más del 80% de la población infantil y adulta consume bebidas azucaradas, la evidencia muestra que una a dos porciones al día de estos productos incrementa hasta un 26% el riesgo de desarrollar diabetes. Se ha dado un paso muy importante con el etiquetado de advertencia de alimentos procesados, pero es urgente que estos productos no vuelvan a las escuelas y se prohíba la publicidad que dirigen a la infancia en todos los medios.
- De acuerdo con la Secretaría de Salud Federal, en el 2019 en México murieron por diabetes 104,352 personas y en el Estado de México 15,661.



La Organización No Gubernamental (ONG) el Poder del Consumidor menciona que la epidemia de diabetes en México se ha agudizado por la pandemia de COVID-19.



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:

