

Prevención y Control de la Diabetes Tipo 2: Una Cuestión de Hábitos y Conciencia

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), la Diabetes Mellitus tipo 2 (DM2), es una enfermedad crónica metabólica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre debido a una combinación de resistencia y una secreción inadecuada de insulina. (OMS, 2023).

La DM2 puede comprometer la calidad de vida de quienes la padecen, además de representar una de las principales causas de complicaciones para otras enfermedades, como: enfermedad renal, cardiovascular, pérdida de visión, amputaciones, generando un costo considerable para el sistema de salud.

De acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2022, alrededor del 18.3 % de los adultos en México viven con DM2, de los cuales alrededor del 5.8 % de ellos no sabe que la padecen, es decir, 1 de cada 3 personas con diabetes no está diagnosticada. Estos datos muestran que la DM2 es muy común y muchas personas viven con ella sin diagnóstico, lo que retrasa la atención y control de la enfermedad. (Basto-Abreu, 2022).

El aumento de la DM2 en México se debe a varios factores, tanto biológicos como sociales tales como sobrepeso y obesidad donde más del 70 % de los adultos en México viven con exceso de peso y esto eleva significativamente el riesgo de desarrollar diabetes (Shamah-Levy, 2023).

El estilo de vida tiene un papel fundamental en el aumento de los casos de DM2. Entre los principales factores destacan las dietas no saludables, caracterizadas por un alto consumo de azúcares, grasas y productos ultraprocesados, así como el sedentarismo y la falta de actividad física regular.

Sin embargo, la DM2 puede prevenirse o retrasarse. De acuerdo con la OMS, más de la mitad de los casos pueden evitarse mediante cambios sencillos pero sostenidos en el estilo de vida (WHO, 2024). Entre las recomendaciones más importantes están alcanzar y mantener un peso corporal saludable, mantenerse físicamente activo con al menos 150 minutos de ejercicio moderado a la semana, seguir una dieta equilibrada y evitar el consumo excesivo de azúcares y grasas saturadas. Estas acciones reducen significativamente el riesgo de desarrollar la enfermedad y sus complicaciones.

La diabetes afecta con mayor frecuencia a grupos poblacionales en situación de vulnerabilidad, como aquellas personas con menor nivel educativo o ingresos limitados, debido a que suelen tener menos acceso a servicios de salud y a alimentos saludables.

Factores como la inseguridad alimentaria, entornos poco propicios para la actividad física y la exposición constante a publicidad de productos ultraprocesados contribuyen a dificultar la prevención y el control adecuado de la enfermedad. Otro aspecto relevante es la detección tardía, pues muchas personas no se realizan pruebas hasta que presentan síntomas avanzados, lo que retrasa el diagnóstico y el inicio del tratamiento adecuado.

En México, menos del 13 % de los adultos realizaron una prueba de glucosa en el último año. Esta situación refleja debilidades en los niveles de atención en salud, particularmente en el primer nivel “atención primaria”, que es donde deberían concentrarse las acciones preventivas, el tamizaje oportuno y la educación para la salud orientadas a la detección temprana de la diabetes (Basto-Abreu, 2022).

Una vez diagnosticada, el paciente con DM2 requiere seguimiento médico continuo y tratamiento integral. Las elevadas tasas de atención médica (77.3%) y de tratamiento (90.9%) a nivel nacional, el control glucémico sigue siendo deficiente, con sólo 33% de las personas con diabetes alcanzando niveles adecuados, es decir, mantener sus niveles de glucosa dentro de los rangos saludables. (Reyes-García A, 2025).

La DM2 representa actualmente uno de los mayores retos de salud pública en México y en el mundo. A lo largo de este análisis se ha evidenciado que no se trata únicamente de una enfermedad metabólica relacionada con la alteración en la acción y secreción de la insulina, sino de un problema que involucra tanto factores biológicos como sociales, económicos y culturales. Su elevada prevalencia, el alto número de personas no diagnosticadas y las dificultades para lograr un control glucémico adecuado reflejan que la DM2 va más allá del ámbito clínico, es decir, se relaciona estrechamente con factores modificables, tales como estilo de vida, sedentarismo, falta de actividad física y alto consumo de alimentos ultra procesados. Una vez diagnosticada, la diabetes requiere un abordaje integral y un seguimiento constante.

Aunque la mayoría de las personas con DM2 recibe tratamiento farmacológico y tiene acceso a atención médica, los niveles de control glucémico continúan siendo bajos. Esto pone en evidencia que el tratamiento no debe limitarse únicamente al uso de medicamentos, sino que debe incluir cambios sostenidos. Por lo tanto, seguir una alimentación equilibrada, reducir el consumo de azúcares y ultra procesados, mantener un peso saludable y realizar actividad física moderada regularmente, pueden mejorar el control de la glucosa y prevenir complicaciones.

Si cada persona incorpora estas prácticas de manera constante y adopta hábitos saludables, es posible proteger la salud, prevenir la enfermedad y mejorar su calidad de vida.

Referencias:

- Basto-Abreu, A., López-Olmedo, A., Rojas-Martínez, R., Caicoya, A.-S., Martínez-Barnetche, G. L., Rodríguez, J. A., Romero-Martínez, M., Barrientos-Gutiérrez, T., & López-Olmedo, B.-A. (2023). Prevalencia de prediabetes y diabetes en México: Ensanut 2022. *Salud Pública de México*, 65(1), 163-168. <https://doi.org/10.21149/14832>
- Organización Mundial de la Salud. (2023, 5 de abril). *Diabetes*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>
- Reyes-García, A., Basto-Abreu, A., Reyes-Sánchez, F., Stern, D., Romero-Martínez, M., Campos-Nonato, I., Rojas-Martínez, R., Aguilar-Salinas, C. A., & Barrientos-Gutiérrez, T. (2025). Prevalencia de diabetes y control glucémico en México, Ensanut 2021-2024. *Salud Pública de México*, 67(6), 622-632. <https://doi.org/10.21149/17286>
- Shamah-Levy, T., Gaona-Pineda, E. B., Cuevas-Nasu, L., Morales-Ruan, C., Valenzuela-Bravo, D. G., Méndez-Gómez Humarán, I., & Ávila-Arcos, M. A. (2023). Prevalencias de sobrepeso y obesidad en población escolar y adolescente de México. Ensanut Continua 2020-2022. *Salud Pública de México*, 65(Supl. 2), S218-S224. <https://doi.org/10.21149/14762>
- World Health Organization. (2024, November 14). *Diabetes*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>

Sobre la autora:

Daniela Herrera Vargas

Estudiante de la Licenciatura en Ciencias de la Nutrición y miembro del Programa de Honores desarrollando proyecto de tesis en Diabetes Mellitus tipo 2.

Contacto: daniela.herrerava@udlap.mx

Tutora:

Dra. Taisa Sabrina Silva Pereira

Licenciada en Nutrición. Maestría y Doctorado en Salud Colectiva. Actualmente su investigación se enfoca en la epidemiología nutricional, particularmente en enfermedades crónicas no transmisibles, con numerosas publicaciones en revistas internacionales de alto impacto. Además, es miembro del Sistema Nacional de Investigadores Nivel 1.

Contacto: taisa.silva@udlap.mx