

# Día Mundial de la Diabetes Mellitus 2017

## Ficha Técnica para Referentes Territoriales

---

*Subdirección de Enfermedades No Transmisibles  
Octubre 26 de 2017*

La Diabetes Mellitus es una enfermedad seria y crónica que se produce cuando el páncreas no produce suficiente insulina o cuando el cuerpo no puede utilizar eficazmente la insulina que produce. Hay tres tipos principales de diabetes: la diabetes tipo 1, que es la más frecuente entre los niños y adolescentes; la diabetes tipo 2, que es la más frecuente entre los adultos y está ligada a la obesidad o el sobrepeso, la falta de actividad física y mala nutrición; y la diabetes gestacional, que es una complicación del embarazo que afecta a un estimado 10% de los embarazos a nivel mundial<sup>1</sup>.

La diabetes gestacional es una condición temporal que eleva el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 a largo plazo, tanto en la madre como en su hijo. Aparece durante el embarazo cuando los niveles de glucosa en sangre están por encima de lo normal, pero aún son inferiores al diagnóstico de diabetes. Las mujeres con diabetes gestacional tienen un mayor riesgo de tener complicaciones durante el embarazo y el parto. Se diagnostica a través de pruebas prenatales del nivel de glucosa en sangre<sup>2</sup>.

El Día Mundial de la Diabetes fue instaurado por la Federación Internacional de Diabetes -FID (IDF, por sus siglas en Inglés) y la Organización Mundial de la Salud (OMS) en 1991, como respuesta al alarmante aumento de los casos de diabetes en el mundo. En 2007, Naciones Unidas celebró por primera vez este día tras la aprobación de la Resolución en diciembre de 2006 del Día Mundial de la Diabetes, lo que convirtió al ya existente Día Mundial de la Diabetes en un día oficial de la salud de la ONU.

Su propósito es dar a conocer las causas, los síntomas, el tratamiento y las complicaciones asociadas a la enfermedad. El Día Mundial de la Diabetes nos recuerda que la incidencia de esta grave afección se halla en aumento y continuará esta tendencia a no ser que emprendamos acciones desde ahora para prevenir este enorme crecimiento. Todos somos responsables de romper esta tendencia.

El enfoque para el día mundial de la Diabetes Mellitus este año está dedicado a las mujeres, con el lema: "**Las mujeres y la diabetes: nuestro derecho a un futuro saludable**". El propósito desde la FID es el de promocionar la importancia de un acceso oportuno y equitativo para todas las mujeres en riesgo o que viven con diabetes, a las medicinas y tecnologías esenciales, educación para el autocontrol y la información que requieren para conseguir resultados óptimos en su diabetes y fortalecer su capacidad para prevenir la diabetes tipo 2.

---

<sup>1</sup> Consultado el 10/10/2017, en [http://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6715&Itemid=39446](http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=6715&Itemid=39446)

<sup>2</sup> Consultado el 10/10/2017, en [http://www.paho.org/world-health-day/?page\\_id=7989&lang=es](http://www.paho.org/world-health-day/?page_id=7989&lang=es)

Lo anterior se sustenta en la disparidad encontrada en la evidencia cada vez mayor de que la diabetes afecta negativamente a las mujeres más que a los hombres, por lo que el lema es oportuno para aumentar la conciencia sobre la necesidad de enfoques específicos para la prevención, el tratamiento y la educación para niñas y mujeres con diabetes en todo el mundo<sup>3</sup>.

Con estos derroteros, se presenta a continuación los lineamientos correspondientes, no sin antes presentar la información referente a la situación mundial y nacional, la cual es útil para acompañar las acciones de información y de educación y comunicación en salud:

- Cerca de 200 millones de mujeres en todo el mundo tienen diabetes. En comparación con los hombres con la enfermedad, las mujeres con diabetes se ven desproporcionadamente afectadas por la depresión y la ansiedad y tienen una calidad de vida inferior, lo que puede afectar negativamente las actitudes hacia el autocontrol y, a su vez, los resultados de la enfermedad.
- Las mujeres con diabetes tipo 1 tienen un 40% más de riesgo de muerte prematura que los hombres con la enfermedad, y las personas con diabetes tipo 2 tienen hasta un 27% más de riesgo de accidente cerebrovascular y un 44% más de riesgo de enfermedad coronaria. Las mujeres suelen pasar de la prediabetes a la diabetes con un peor perfil de riesgo cardiovascular y un IMC mayor que los hombres.
- Las mujeres con diabetes tipo 2 tienen casi 10 veces más probabilidades de tener enfermedad coronaria que las mujeres sin esta afección.
- Se estima que para el 2040, el número de mujeres con diabetes alcance la cifra de 313 millones, si no se adelantan acciones para evitarlo.
- La diabetes es la novena causa de muerte en mujeres a nivel mundial, causando 2.1 millones de muertes por año.
- Dos de cada cinco mujeres con diabetes están en edad reproductiva. Las mujeres con diabetes tipo 1 tienen un mayor riesgo de aborto temprano o tener un bebé con malformaciones.
- 1 de cada 7 nacimientos se ve afectado por diabetes gestacional. La FID calcula que 20,9 millones (16,2%) de los nacidos vivos en 2015 tuvieron alguna forma de hiperglucemia en el embarazo. Igualmente, se estima que la mitad de las mujeres con antecedentes de DMG pueden llegar a desarrollar diabetes tipo 2 dentro de cinco a diez años después del parto.
- Además, cerca de la mitad de todos los casos de hiperglucemia en el embarazo ocurren en mujeres menores de 30 años.
- En la niñez y en la adolescencia se adquieren hábitos o estilos de vida que a largo plazo influyen sobre su salud, reforzados por los estilos de vida de sus entornos familiar, escolar y comunitario. Las madres y mujeres de su contexto son quienes más influyen.

---

<sup>3</sup> Sex disparities in diabetes: bridging the gap. The Lancet- Diabetes & Endocrinology. Vol 5, No. 11 , p839, nov. 2017.  
Consultado en: [http://www.thelancet.com/pdfs/journals/landia/PIIS2213-8587\(17\)30336-4.pdf](http://www.thelancet.com/pdfs/journals/landia/PIIS2213-8587(17)30336-4.pdf)

La situación en la Región de las Américas tiene matices particulares<sup>4</sup>:

- En Latinoamérica y el Caribe las tasas más elevadas de prevalencia de la diabetes corresponden a Belice (12,4%) y México (10,7%). Las ciudades de Managua, Ciudad de Guatemala y Bogotá mantienen tasas de alrededor del 8 al 10%. Estados Unidos representa una prevalencia de alrededor del 9,3%, pero más allá de los promedios, en la frontera México-estadounidense la prevalencia se acerca al 16%.
- Se estima que en 2014 había 62 millones de personas con diabetes en la Región de las Américas, lo que supone uno de cada 12 habitantes. La prevalencia podría llegar a 109 millones de personas para el 2040, a menos que sean efectivas las intervenciones en salud pública propuestas.
- Las encuestas poblacionales han permitido establecer que, en la Región de las Américas, del 50 al 75% de los casos de diabetes no están controlados, lo cual complica la situación del riesgo de complicaciones: neuropatía, ceguera, amputaciones, enfermedad renal y enfermedad cardíaca.
- En América del Norte y el Caribe se estima que 1 de cada 8 adultos tiene diabetes. El 12,9% de la población se encuentra afectada por la diabetes, siendo esta la Región con la mayor prevalencia de diabetes en el mundo.
- En América Central y Suramérica la cifra de afectados alcanza los 29,6 millones de personas, lo que vale decir, el 9,4% de la población adulta. De ellos, 11,5 millones desconocen que tienen la enfermedad. Se estima que para el 2040, el número de personas con diabetes se incrementará un 65% en esta Región.

En Colombia, a través del Sistema de Información de la Protección Social y de los seguimientos que adelanta la Cuenta de Alto Costo, se ha podido encontrar que:

- En Colombia fueron reportados 920.494 casos en el año 2015 con diagnóstico de diabetes mellitus, para una prevalencia de 1,9 casos por 100.000 habitantes y de 2,1 casos por 100.000 afiliados.
- 75.942 casos nuevos de diabetes mellitus fueron identificados, para una incidencia de 1,6 casos por cada 1.000 habitantes.
- La mortalidad general se estimó en 105,2 x cada 100.000 habitantes. En el año 2015 fallecieron 7.550 personas con diagnóstico de Diabetes Mellitus. La tasa de mortalidad fue de 15,66 por 100.000 habitantes, 15 departamentos están por encima de la tasa nacional. El 55% de los casos de mortalidad fue en mujeres (4.172 casos). Los cinco departamentos que tienen las tasas más altas de mortalidad por Diabetes en el país son: Santander, Meta, Norte de Santander, Valle del Cauca y San Andrés y Providencia. El 39,8% de las muertes por diabetes mellitus lo aportan las personas entre 30 a 70 años.

---

<sup>4</sup> Consultado en 10/10/2017, en [http://www.paho.org/hq/index.php?option=com\\_content&view=article&id=6717&Itemid=39447&lang=es](http://www.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=6717&Itemid=39447&lang=es)

- De acuerdo con estimaciones de la Cuenta de Alto Costo, en 2015 solo al 33% de los pacientes con diagnóstico de Diabetes Mellitus se les realizó toma de hemoglobina glicosilada (HbA1c) y de estos, el 50% cumplió con la meta establecida de HbA1c < 7%; es decir que solo el 17% de la población total con DM está controlada<sup>5</sup>.

A pesar de que la diabetes y sus complicaciones son en gran parte prevenibles y hay intervenciones probadas y asequibles, todas relacionadas con los estilos de vida saludables, los esfuerzos adelantados alrededor de esta enfermedad deben mantenerse y redoblar. Es una preocupación de todos y todos tenemos un papel que cumplir para ayudar a detener esta epidemia y proteger nuestro futuro.

La obesidad y el sobrepeso son los principales factores de riesgo asociados a la diabetes tipo 2. Evitar la obesidad y el sobrepeso siguiendo un estilo de vida saludable basado en una alimentación sana, actividad física regular y manteniendo un peso saludable reduce el riesgo de diabetes entre un 31% y un 75% de los casos, según los estudios<sup>6</sup>. Los cinco principales cambios de hábitos que contribuyen con la reducción del riesgo de padecer diabetes consisten en: Reducir el peso corporal al menos en un 5% del peso actual, reducir el consumo de grasas a menos del 30% de la energía total, reducir el consumo de grasas saturadas a menos del 10% de la energía total, incrementar el consumo de fibras a mínimo unos 15 grs. por cada 1000 calorías, y realizar ejercicio físico moderado, mínimo 30 minutos diarios por cinco días a la semana, lo que es igual a 150 minutos semanales, mínimo, para adultos. En los niños y adolescentes este tiempo se duplica y se incluyen ejercicios de mayor esfuerzo.

La lactancia materna es un factor protector, pues reduce el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, tanto en las mujeres como en los niños; las mujeres que amamantan y los niños que son amamantados tienen un riesgo menor en un 32% y 35%, respectivamente<sup>7</sup>.

Para las personas que ya tienen diabetes, mantener un control adecuado del nivel de glucosa en la sangre es importante para prevenir o retrasar las complicaciones crónicas de la diabetes, tales como la ceguera, neuropatía, insuficiencia renal o insuficiencia vascular periférica –problemas en la circulación que pueden llevar a la amputación de miembros inferiores–, entre otras.

Para la conmemoración del Día Mundial de la Diabetes Mellitus en las entidades territoriales, se insta a la movilización social en torno a la tamización del riesgo cardiovascular y metabólico de a través de las herramientas que integran la estrategia **Conoce Tu Riesgo, Peso Saludable:**

---

<sup>5</sup> Cuenta de Alto Costo. Situación de la Hipertensión Arterial, Diabetes Mellitus y Enfermedad Renal Crónica 2015. Colombia. Disponible en:

[https://cuentadealtocosto.org/site/images/Situaci%C3%B3n\\_de\\_la\\_Enfermedad\\_Renal\\_Cr%C3%B3nica\\_en\\_Colombia\\_2015.pdf](https://cuentadealtocosto.org/site/images/Situaci%C3%B3n_de_la_Enfermedad_Renal_Cr%C3%B3nica_en_Colombia_2015.pdf)

<sup>6</sup> Estudios: DPS (Finlandia), Da Qing (China), DPP (USA), IDPP (India) y Kosaka (Japón)

<sup>7</sup> Consultado el 20/10/2017 en [http://www.paho.org/world-health-day/?page\\_id=7976&lang=es](http://www.paho.org/world-health-day/?page_id=7976&lang=es)

FINDRISC (*Finnish Diabetes Risk Score*) validada para Colombia, la Tabla de Riesgo Cardiovascular de la OMS, la medición de la circunferencia abdominal y el índice de masa corporal, haciendo énfasis en educación y concienciación en las mujeres, quienes tienen mayor vulnerabilidad evidenciada frente a la enfermedad y sus complicaciones.

La tamización debe acompañarse de educación y recomendaciones para quienes resulten con riesgo medio o bajo de diabetes. Y para quienes obtengan un resultado que califique de riesgo alto, deberá orientárseles a su Institución Prestadora de Servicios de Salud, a través de su aseguradora, para que, en el marco del Modelo Integral de Atención en Salud, acceda al diagnóstico temprano, a través de glicemia en ayunas; y si esta resultare alterada (entre 100 y 125 mg/dl), procedan a una prueba de hemoglobina glicosilada (HbA1c) o, si lo prefieren, a una prueba de tolerancia oral a la glucosa (PTOG), de acuerdo con los parámetros de la Guía de Práctica Clínica, para llegar al diagnóstico o ser descartado.

En ese orden de ideas, se podrán desarrollar, con la participación de las Aseguradoras de Planes de Beneficios, Cajas de Compensación Familiar, las universidades y las asociaciones regionales o locales de profesionales especialistas en endocrinología:

- Procesos de tamizaje del riesgo cardiovascular y metabólico a través de la calculadora disponible en la Web del Ministerio de Salud y Protección Social, en el marco de la estrategia **“Conoce tu Riesgo, Peso Saludable”**, disponible en <http://www.minsalud.gov.co/sites/valoraturiesgo/layouts/15/EstiloVidaSaludable/DatosUsuario.aspx> (<http://bit.ly/conoceturiesgo>).
- Disponer de las herramientas para el tamizaje manual y registro de los mismos: la encuesta para determinar el riesgo de diabetes (Findrisc) en la población general; la tabla de colores para la predicción del riesgo cardiovascular, de la OMS, disponible en: <http://bit.ly/TablaOMS> (Pág. 16).
- Brindar charlas educativas alrededor del conocimiento de la enfermedad y la importancia del autocuidado.
- Realizar actos promocionales para el incremento de la actividad física, en busca de alcanzar las recomendaciones internacionales de mínimo 150 minutos semanales de actividad física moderada en adultos, repartidos durante la semana y de 300 minutos semanales en niños, que incluyan ejercicios vigorosos.
- Incluir procesos de educación alrededor de la buena nutrición y la alimentación balanceada, con la necesidad de promover el incremento del consumo de frutas y verduras para alcanzar la recomendación internacional de 5 porciones diarias, de diferentes colores, que sumadas alcancen los 400 gramos.
- Se invita también a realizar ejercicios de rendición de cuentas, en los cuales se expongan los avances regionales y locales frente a las acciones desarrolladas y los resultados obtenidos en las comunidades intervenidas. Algunas de las Caja de Compensación Familiar

que han desarrollado proyectos en el marco de la Resolución 780 de 2015, tienen ya mucho que mostrar.

- Se podrá también aprovechar para fomentar la conformación de redes de apoyo con la participación de los pacientes, lo cual favorece un mejor auto-manejo de la diabetes, el mejor aprendizaje en el auto-monitoreo del nivel de glucosa en la sangre, así como el estar alertas a las señales de posibles complicaciones.

La población objetivo para esta campaña serán: El público en general, las personas diagnosticadas de diabetes y sus cuidadores, los medios de comunicación, los actores del sistema general de seguridad social en salud y los tomadores de decisiones. Se requiere la activación y mantenimiento sostenido de un conjunto de acciones específicas, eficaces y asequibles para hacer frente a la diabetes. En el marco de nuestro Modelo Integral de Atención en Salud, se incluyen las herramientas y estrategias diseñadas para la prevención, la detección temprana mediante tamización, el diagnóstico oportuno, el tratamiento apropiado y los cuidados pertinentes a las personas con diabetes a fin de promover su recuperación y rehabilitación y reducir las crisis.

Ténganse en cuenta mensajes generales, tales como:

- Una gran proporción de los casos de diabetes se pueden prevenir. Se ha demostrado que cambios simples en el estilo de vida son eficaces en la prevención o el retraso de la aparición de la diabetes tipo 2. Entre estos cambios están: el mantenimiento de un peso corporal normal, realizar ejercicio físico de forma regular y una dieta saludable, los cuales pueden reducir el riesgo de diabetes;
- La diabetes es tratable. La diabetes puede ser controlada y manejada para evitar complicaciones. Aumentar el acceso al diagnóstico, la educación para el autocuidado y la accesibilidad al tratamiento son componentes vitales de la respuesta;
- Las mujeres y las niñas son agentes claves en la adopción de estilos de vida saludables para mejorar la salud y el bienestar de las generaciones futuras. Ellas deben tener acceso fácil y equitativo a los conocimientos y recursos para fortalecer su capacidad de prevenir la diabetes tipo 2 en sus familias y proteger mejor su propia salud.
- Los esfuerzos para prevenir y tratar la diabetes serán importantes para alcanzar el Objetivo 3 de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), de reducir la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles (ENT) en un tercio para el 2030.

### **El llamado a la comunidad, al público en general y las personas que viven con diabetes:**

- Averigüe si usted tiene riesgo de diabetes. Acceda a los puntos de tamizaje que estarán disponibles a través de su aseguradora, de su Caja de Compensación Familiar o en su Universidad donde adelanta estudios superiores.
- Si según este tamizaje llegare a estar en riesgo cardiovascular alto o riesgo alto de diabetes, acuda a su Institución Prestadora de Servicios de Salud para que le realicen una simple prueba en sangre: glicemia en ayunas, para descartar si ya está teniendo signos de alteración

metabólica o si ya cabe dentro de diagnóstico de Diabetes Mellitus, a fin de terminar de evaluar en busca de complicaciones o daños en órganos específicos, o, en caso negativo, controlar la enfermedad para evitar complicaciones o retrasarlas.

- Manténganse físicamente activos, con un mínimo de 30 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada la mayor cantidad de días posibles (caminatas, danza, natación y ciclismo). 30 minutos de ejercicios diarios repartidos en 5 días a la semana pueden reducir en un 40% el riesgo de desarrollar diabetes del tipo 2.
- Los niños y niñas deben usar toda su energía con mayor actividad física. Dediquen una hora diaria en actividades físicas moderadas, disponibles en los juegos al aire libre, caminatas, entre otros. Incluyan también ejercicios vigorosos.
- Tengan una dieta saludable, incluyendo cinco raciones diarias entre frutas y vegetales, de diferentes colores, y reduzcan el consumo de azúcares, sal y grasas saturadas.
- El consumo del tabaco es altamente dañino para la salud: aumenta el riesgo adquirir enfermedades cardiovasculares y diabetes.
- Consuma menos alcohol. Evite el consumo nocivo del alcohol.
- Esté atento a las señales de alerta por diabetes, tales como orinar frecuentemente, pérdida de peso, falta de energía y sed excesiva.
- Aprenda a identificar algunos de los factores de riesgo, como son: historia familiar de diabetes, falta de ejercicio físico, dietas poco saludables y exceso de peso.
- Sepa que la diabetes puede causar daño en los ojos (potencialmente puede llevar a la ceguera), en los riñones (causando insuficiencia renal), y puede también dañar los nervios periféricos de las extremidades (pérdida de sensibilidad en las extremidades, pudiendo llegar a causar la amputación).
- La diabetes también incrementa los riesgos de infarto, enfermedades del corazón e insuficiencia de flujo de sangre hacia las piernas. Estudios muestran que, aunque se clasifique en riesgo alto de diabetes, el buen control médico y el cambio de hábitos previene o demora la aparición de dicha enfermedad.
- Un buen cuidado de los pies, someterse a exámenes de vista regularmente y controlar la tensión arterial son esenciales, especialmente para prevenir ceguera y amputaciones en personas afectadas por la diabetes.

*Mujeres y diabetes: nuestro derecho a un futuro saludable*

**Para Empresas Administradoras de Planes de Beneficios e Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud, tengan en cuenta, actúen y socialicen:**

- La gestión del riesgo es una de las competencias que en corto plazo deberán implementar y mostrar a sus clientes y afiliados para evidenciar el aporte de le hace la EAPB y la IPS a la salud. Es el momento de iniciar este proceso, con la evaluación del riesgo cardiovascular y de diabetes de su población afiliada. Utilicen la calculadora disponible en la Web del Ministerio de Salud y Protección Social, siguiendo este link:

Carrera 13 No.32-76 - Código Postal 110311, Bogotá D.C

Teléfono:(57-1)3305000 - Línea gratuita: 018000952525 Fax: (57-1)3305050 - [www.minsalud.gov.co](http://www.minsalud.gov.co)

<http://www.minsalud.gov.co/sites/valoraturiesgo/layouts/15/EstiloVidaSaludable/DatosUsuario.aspx>  
(<http://bit.ly/conoceturiesgo>).

- ⦿ Uno de cada dos adultos con diabetes no sabe que la padece. Fomente la tamización, la clasificación del riesgo y el diagnóstico precoz de la enfermedad y promueva el autocuidado y el auto-monitoreo.
- ⦿ Todas las mujeres con diabetes requieren acceso oportuno y equitativo a la atención y la educación para controlar mejor su diabetes y mejorar sus resultados de salud.
- ⦿ Todas las mujeres con diabetes deberán tener acceso a los medicamentos y tecnologías esenciales para la diabetes, la educación para el autocontrol y la información que necesitan para lograr resultados óptimos de diabetes.
- ⦿ Toda mujer con diabetes que decida embarazarse, deberá tener un control más estricto desde la preconcepción, durante su embarazo y después de su parto.
- ⦿ Todas las mujeres y niñas deberán tener acceso a la actividad física para mejorar sus resultados de salud.
- ⦿ Cada vez que un paciente visita un servicio de salud y tiene antecedentes familiares de diabetes, se le debe indagar por los signos y síntomas presuntivos. En caso de presentar alguno de ellos, se deberán extender las órdenes de laboratorio para el estudio respectivo del caso y su seguimiento.
- ⦿ Evite en sus usuarios el riesgo de complicaciones por diabetes, el cual aumenta si el paciente consume tabaco o se excede con el alcohol o con una alimentación inapropiada. Refiera a los servicios profesionales apropiados para ayudar a reducir este riesgo en los pacientes.
- ⦿ A todo paciente con diabetes se debe practicar un examen de fondo de ojo y una evaluación de la sensibilidad en la piel, en especial en extremidades inferiores.
- ⦿ El control de la diabetes debe complementarse con intervenciones para controlar la hipertensión y para la cesación del consumo de tabaco. Los servicios de atención primaria en salud son el mejor escenario para el control de la diabetes y la modificación del perfil de riesgo cardiovascular.
- ⦿ Las estrategias de prevención de la diabetes tipo 2 deben incluir la salud materna y la nutrición y otras conductas de salud antes y durante el embarazo, así como en la nutrición infantil y de la primera infancia.
- ⦿ Las visitas de atención prenatal durante el embarazo deben optimizarse para la promoción de la salud en mujeres jóvenes y la detección temprana de diabetes mellitus y, en particular, la Diabetes Mellitus Gestacional (DMG).
- ⦿ La detección de diabetes y DMG debe integrarse en otras intervenciones y servicios de salud materna en el nivel de atención primaria de salud para garantizar la detección temprana, una mejor atención para las mujeres y una reducción de la mortalidad materna.
- ⦿ Realice entrenamiento en su personal asistencial en la identificación, tratamiento, manejo y seguimiento de la diabetes durante el embarazo. Fomente y evalúe la adhesión a las correspondientes Guías de Práctica Clínica (<https://gpc.minsalud.gov.co>).
- ⦿ Los servicios de salud deben conservar la buena organización, a fin de que la ruta de atención sea integral, continua y con un seguimiento proactivo por parte del equipo médico.



- Para responder con calidad a la demanda de pacientes con diabetes y otras enfermedades no transmisibles, complejas o con varias enfermedades en un mismo paciente, las redes integradas de servicios de salud son la modalidad ideal para relacionar los varios niveles de atención en respuesta a esta necesidad.
- La evaluación del perfil de riesgo cardiovascular en las personas con diabetes es la mejor manera para seleccionar el tratamiento y alcanzar el control. Las Instituciones Prestadoras de Servicios de Salud deben asegurarse de tener todos los instrumentos para hacer esta evaluación.
- El control de la tensión arterial (menos de 140/90) y la modificación positiva del perfil de riesgo cardiovascular de las personas con hipertensión y diabetes es la manera más eficiente y rápida de reducir la mortalidad por enfermedades cardiovasculares, que provocan muertes prematuras.
- Una de las estrategias que resulta tan importante como el tratamiento médico para alcanzar un buen control de la diabetes es el automanejo por parte de los mismos pacientes y sus cuidadores. En este propósito, además de la capacitación a pacientes y cuidadores, los grupos comunitarios y de autoayuda, y las asociaciones de pacientes pueden ser el complemento ideal para que los pacientes entiendan muy bien su enfermedad, aprendan y enseñen acerca de ella y vivan mejor con la diabetes.

*Mujeres y diabetes: nuestro derecho a un futuro saludable*

**Para las autoridades sanitarias en las entidades territoriales, en el logro de los objetivos y metas trazados en el Plan Decenal de Salud Pública y sus planes territoriales, recuerde:**

- Fomentar el establecimiento de puntos de tamizaje del riesgo cardiovascular y de diabetes, no solo en forma directa, en virtud de sus competencias, sino en el marco de la estrategia “*Conoce Tu Riesgo, Peso Saludable*”, para que otros actores del sistema: Cajas de Compensación Familiar, Empresas Administradoras de Planes de Beneficios, Universidades, entre otros, la implementen y realicen el aporte correspondiente para el logro de las metas trazadas en el Plan Decenal de Salud Pública.
- La diabetes mellitus es uno de los principales retos en Salud Pública en el Siglo XXI. Su prevalencia es cada vez mayor y se hace pertinente incrementar las intervenciones para reducir el riesgo en las comunidades.
- La diabetes, unida a la hipertensión arterial, al tabaquismo, sobrepeso, obesidad y a niveles elevados de colesterol, se constituyen en factores de riesgo para enfermedades cardiovasculares. Las intervenciones deberán ser integrales para reducir este riesgo en las comunidades.
- Uno de cada dos personas con diabetes no sabe que la padece. El diagnóstico oportuno evita daños microvasculares y mejoran el pronóstico y la calidad de vida de las personas con diabetes.

- Los servicios de salud bien organizados y con planes de atención que impliquen el seguimiento del paciente durante toda su vida ofrecen mejores cuidados a las personas con diabetes con costos más razonables.
- La movilización social es un factor clave de éxito en el reto que representa la promoción de cambios de hábitos en personas con estilos de vida insanos.
- Para los mensajes en las redes sociales (Linkedin, Facebook, Twitter, Instagram, entre otras), sugerimos utilizar las tendencias #diabetes, #DMDiabetes y #WDD, las cuales tienen alcance internacional con la Federación Internacional de Diabetes y la OPS/OMS. Adicionalmente, socializar a @MinSaludCol y a @VidaSaludable21

*Mujeres y diabetes: nuestro derecho a un futuro saludable*

**Los eventos masivos que se organicen para esta conmemoración y para otras en las que se ejecuten recursos para acciones colectivas, podrán incluir estos mensajes:**

- La clave para mantener su salud, a pesar de la diabetes, está en reducir de peso, alimentarse saludablemente, realizar actividad física moderada y no fumar.
- Disminuya el consumo de azúcares, grasas y sal y así aumentará su salud y su bienestar.
- Active su corazón... reduzca el riesgo de diabetes... realice actividad física regular... con un mínimo de 30 minutos diarios de caminata de intensidad moderada durante 5 días a la semana es suficiente.
- La grasa en las comidas endurece tus arterias, agota tu corazón y promueve el acúmulo de azúcares en forma de grasa. Coma sano. Reduzca los fritos e incremente las frutas y las verduras en su dieta diaria.
- Valore su riesgo. Conozca sus cifras de tensión arterial, de glicemia y de peso corporal. Recuerde su más reciente medición del colesterol total y actúe en consecuencia para mantener estas cifras en niveles normales.