

[Trabaja SSM en acciones para combatir la diabetes](#) [1]



[2]

Esta enfermedad puede prevenirse y controlarse manteniendo una dieta sana, actividad física y un peso corporal saludable

En el marco del Día Mundial de la Diabetes, que se celebra el 14 de noviembre, Servicios de Salud de Morelos (SSM), hace un llamado a la población para que conozca cómo prevenir este padecimiento, los riesgos y señales de alerta, así como la atención que se oferta a las personas que ya la han desarrollado.

La diabetes mellitus tipo 2 es una enfermedad crónica que aparece cuando el cuerpo no puede producir suficiente insulina; comúnmente está ligada con la obesidad, el sedentarismo y el alto consumo de alimentos ricos en azúcares y grasas.

Héctor Barón Olivares, director general de SSM, informó que el primer paso hacia el diagnóstico y tratamiento oportuno es el conocimiento de la enfermedad, la cual puede ser prevenida y controlada, con cambios en el estilo de vida, como mantener una dieta sana, realizar actividad física y conservar un peso corporal saludable.

"Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT) 2012 la prevalencia en población de 20 años o más en Morelos fue de 8.9 por ciento, mayor a la reportada en 2006 que fue de 6.3. Es por eso que en este día, buscamos concientizar a la población sobre este padecimiento que desafortunadamente cada día tiene mayor crecimiento en el estado, en el país y en el planeta." detalló.

Indicó que los principales factores de riesgo de la diabetes mellitus tipo 2 son tener antecedentes familiares, falta de ejercicio, una dieta poco saludable, así como obesidad o sobrepeso.

“La diabetes puede desarrollarse en las personas sin mostrar síntomas al inicio. Si no se controla adecuadamente, puede provocar graves complicaciones, como problemas cardíacos, renales, de la vista y también circulatorios que pueden causar discapacidad permanente o hasta una muerte prematura”, detalló.

Asimismo, Barón Olivares resaltó que el consumo de alimentos saludables y la actividad física pueden reducir el riesgo de padecer diabetes mellitus tipo dos.

“Mantener estilos de vida saludables especialmente los relacionados con la alimentación, actividad física, consumo de agua simple, son clave para prevenir y controlar la diabetes tipo dos”, indicó.

Precisó que SSM cuenta con una Red de Excelencia en Diabetes conformada por dos Unidades de Especialidades Médicas (UNEME) en Enfermedades Crónicas ubicadas en Cuernavaca y Cuautla, las cuales brindan atención integral para el manejo de obesidad, diabetes e hipertensión arterial en el primer nivel de atención.

“Contamos con una Red de Excelencia en Diabetes que nos ha permitido mejorar los procesos de prevención, detección oportuna y atención con calidad de las enfermedades crónicas”, mencionó.

Finalmente, llamó a la población mantener estilos de vida saludables, alcanzar y mantener un peso corporal saludable, realizar al menos 30 minutos de ejercicio diarios, así como consumir una dieta saludable que contenga entre tres y cinco raciones diarias de frutas y hortalizas, además de reducir el consumo de azúcar y grasas saturadas.



[3]

URL de origen: <https://salud.morelos.gob.mx/node/1882>

Enlaces

[1] <https://salud.morelos.gob.mx/noticias/trabaja-ssm-en-acciones-para-combatir-la-diabetes>

[2] <https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/principal/boletin-0421.jpeg>

[3] https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/galeria_fotografica/boletin-0421.jpeg