

ENFERMEDADES CRÓNICAS NO TRANSMISIBLES (DIABETES)



1. DIABETES: UNA ENFERMEDAD SILENCIOSA QUE PODEMOS PREVENIR Y CONTROLAR



La diabetes es una enfermedad crónica que ocurre cuando el organismo no produce suficiente insulina o no la utiliza de manera adecuada, provocando niveles elevados de glucosa en la sangre. Cuando no se controla oportunamente, puede afectar el corazón, los riñones, los ojos, los nervios y otros órganos importantes.

2. PANORAMA MUNDIAL

La diabetes continúa aumentando a nivel global y representa uno de los mayores retos para la salud pública:



- En 2022, aproximadamente 830 millones de personas vivían con diabetes en el mundo, más de cuatro veces la cifra registrada en 1990.
- Más de la mitad de las personas con diabetes no recibían tratamiento adecuado.
- En 2021, la diabetes y las enfermedades renales asociadas ocasionaron más de 2 millones de muertes en el mundo.
- La diabetes es una de las principales causas de ceguera, insuficiencia renal, infarto de miocardio, accidente cerebrovascular y amputaciones de miembros inferiores.

3. SITUACIÓN EN COLOMBIA

La diabetes también representa un importante desafío para el sistema de salud colombiano:



- Se estima que más de 3 millones de adultos entre 20 y 79 años viven con diabetes en Colombia.
- La prevalencia estimada en adultos es del 8,4 %, lo que significa que aproximadamente 1 de cada 12 adultos presenta esta enfermedad.
- Colombia ocupa uno de los primeros lugares de América del Sur y Centroamérica en número de personas con diabetes.

4. SITUACIÓN EN FOMAG

La diabetes representa un reto significativo para el FOMAG por las implicaciones que tiene sobre la salud de la población afiliada. A diciembre de 2025, la prevalencia de esta patología alcanzó el 7%, consolidándose como una de las enfermedades crónicas de mayor relevancia para la gestión del riesgo en salud.



¿Cuáles son los factores de riesgo?

La diabetes tipo 2, que representa la mayoría de los casos, está asociada principalmente con:



- Sobrepeso y obesidad.
- Inactividad física.
- Alimentación poco saludable.

- Antecedentes familiares de diabetes.
- Hipertensión arterial.
- Alteraciones en los niveles de colesterol y triglicéridos.
- Consumo de tabaco.

5. SEÑALES DE ALERTA

Muchas personas pueden vivir con diabetes durante años sin saberlo. Consulte a su médico si presenta:



- ✓ Sed excesiva.
- ✓ Aumento frecuente de la necesidad de orinar.
- ✓ Pérdida de peso sin explicación.
- ✓ Fatiga o cansancio constante.
- ✓ Visión borrosa.
- ✓ Infecciones frecuentes.

¿Cómo prevenir la diabetes tipo 2?

La buena noticia es que gran parte de los casos de diabetes tipo 2 pueden prevenirse mediante hábitos saludables:



- Mantener una alimentación balanceada rica en frutas, verduras y alimentos frescos.
- Realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada por semana.
- Mantener un peso saludable.
- Evitar el consumo de tabaco.
- Realizar controles médicos periódicos, especialmente si existen antecedentes familiares o factores de riesgo.

La diabetes puede prevenirse, detectarse tempranamente y controlarse de manera efectiva. Adoptar hábitos saludables y asistir a los controles médicos periódicos permite reducir el riesgo de complicaciones y mejorar la calidad de vida.



¡En FOMAG promovemos el autocuidado y la prevención como herramientas fundamentales para proteger la salud de nuestros afiliados y sus familias!