



Mundial Social

Salud en el Mundial Social 2026

Semana Nacional de
SALUD PÚBLICA

Diabetes: infórmate y actúa a tiempo

¿Sabías que...? En México, la diabetes afecta aproximadamente al 18% de los adultos, lo que equivale a casi 1 de cada 6 personas.

¿Qué es la diabetes? Es una enfermedad crónica que ocurre cuando el nivel de glucosa en la sangre permanece elevado. Con el tiempo, puede afectar órganos importantes como el corazón, los ojos, los riñones y el sistema nervioso.

¿Qué síntomas la indican? Al inicio puede no haber síntomas, pero otros signos son: mucha sed, necesidad de orinar constantemente, cansancio excesivo, visión borrosa, heridas que tardan en sanar o adormecimiento en manos y pies.



¿Cómo se puede detectar?

Estudios de laboratorio: se detecta mediante pruebas que miden el nivel de glucosa en la sangre, como la glucosa en ayuno o la hemoglobina glucosilada (HbA1c).

Importancia del chequeo: es fundamental realizar revisiones médicas periódicas, especialmente si existen factores de riesgo como sobrepeso, sedentarismo o antecedentes familiares.

¿Qué puedo hacer para prevenirla?

Hábitos saludables: llevar una alimentación equilibrada, reducir el consumo de azúcares y bebidas azucaradas, realizar actividad física regular y mantener un peso saludable.

Revisiones: acudir a chequeos médicos ayuda a disminuir significativamente el riesgo de desarrollar la enfermedad.

La diabetes se puede prevenir con un estilo de vida saludable.

Fuentes:

<https://www.gob.mx/promosalud/acciones-y-programas/diabetes-en-mexico-284509>
<https://www.insp.mx/avisos/prevalencia-de-prediabetes-y-diabetes-en-mexico-ensanut-2022>



Salud
Secretaría de Salud



Instituto Nacional de
Medicina Genómica