



14 de noviembre: Día Mundial de la Diabetes

Jimena Torres Flores

La diabetes es una enfermedad crónica, caracterizada por una alteración en la función de la insulina, hormona que regula la glucosa en la sangre. Actualmente, 589 millones de personas en el mundo la padecen. Por ello, cada 14 de noviembre se conmemora el Día Mundial de la Diabetes para concientizar a la población, haciendo énfasis en su prevención.



Contexto histórico

La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Federación Internacional de la Diabetes (FID) establecieron el Día Mundial de la Diabetes en 1991, como respuesta al incremento de los casos a nivel mundial. Fue aprobado oficialmente por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) en el año 2006, estableciéndose como fecha conmemorativa el 14 de noviembre, en honor al nacimiento de Sir Frederick Banting, quien descubrió la insulina junto con Charles Best en 1922.



Relevancia científica y social

La diabetes mellitus tipo 2 se relaciona con factores como sedentarismo, obesidad y ante-

cedentes familiares. Su diagnóstico tardío puede causar complicaciones graves como ceguera o insuficiencia renal. En este contexto, el tratamiento nutricional es esencial, promoviendo hábitos saludables con dietas bajas en azúcares simples y equilibradas en macronutrientes. En México, la dieta de la milpa es una opción culturalmente adecuada que favorece el control de la enfermedad mediante una alimentación balanceada y accesible.



Impacto en la vida actual

Según la OMS, la diabetes será la séptima causa de muerte para el año 2030. Actualmente, su prevalencia es alta, y sigue siendo un tema importante de salud pública. En México, esta enfermedad está entre las tres primeras causas de muerte según datos del INEGI (enero a septiembre de 2024). Por ello, mantener patrones de alimentación saludables y una adecuada actividad física es clave para la prevención y tratamiento de esta enfermedad.

Jimena Torres Flores Licenciatura en Nutrición, Centro Universitario de Ciencias de la Salud, Universidad de Guadalajara.
Contacto: jimena.torres5410@alumnos.udg.mx