

**Propuesta de intervención en la problemática de salud Diabetes
Mellitus en el departamento de la
Guajira**

Denis Andrea Munevar García

Jenifer Caterine Zubieta Trujillo

Nayibe Gómez García

Paola Andrea Martínez Villarreal

Yonerys Gómez Rivera.

Universidad Nacional Abierta y a Distancia-UNAD

Diplomado de profundización en fundamentos de Salud Pública

12 de diciembre de 2021

Tabla de contenido

Introducción	4
Objetivos	6
Objetivo General	6
Objetivos específicos.....	6
Problemática Diabetes Mellitus En El Departamento De La Guajira	7
Contexto del departamento.....	7
Detalle del problema de salud	10
Datos y cifras.....	14
Identificar y ubicar esa problemática dentro de los objetivos de desarrollo sostenible que aplique según el consenso del grupo.....	15
Identificar dentro de los determinantes sociales de la salud, cual es el impacto de estos en la problemática de salud seleccionada	17
Identificar la población afectada por la problemática	19
Identificar y Detallar las Responsabilidades Generales y Alcances de los Actores Involucrados que Participaran en la Propuesta	20
Detalles de las metodologías y actividades que se harán como propuesta para intervenir en el problema de salud	23
Cronograma de actividades a realizar en la IPS	25
Describir los resultados que se esperan	26

Mitigar los factores de riesgos	26
Implementación de estilos de vida saludable para prevenir la diabetes mellitus	26
Resultados Esperados	28
Conclusiones	30
Referencias Bibliográficas	31

Lista de tablas

Tabla 1 Actores y responsabilidades que participaran en la propuesta	20
Tabla 2 Cronograma de actividades	25

Lista de figuras

Figura 1 Personas que se realizaron el test Findrisc	10
Figura 2 Atlas de la diabetes	12
Figura 3 Países con mayor número de enfermos con diabetes 2019	13
Figura 4 Síntomas de diabetes	24

Introducción

Dentro de nuestra formación como futuros regentes de farmacia se debe tener en cuenta la evolución y manejo de las enfermedades en el contexto social, puesto que es imprescindible el pasar por alto la cantidad de padecimientos que afectan no solo el desarrollo de un país, sino también del mundo en general, es por eso que realizar un estudio frente al impacto que ha generado la diabetes en los diferentes ambientes regionales ayuda a generar un acercamiento con la problemática y a fomentar estrategias para la vinculación de prácticas adecuadas en el manejo de la misma.

Por otro lado es importante destacar que la diabetes es uno de los factores que afectan en mayor cantidad a nivel mundial, de este modo Colombia no es una excepción por este motivo se va a realizar un estudio detallado de la afección causada por la diabetes en el departamento de la Guajira, la cual presenta altos índices de pobreza y problemas sanitarios en las diferentes poblaciones que habitan el departamento, de este modo se llevará a cabo una investigación que muestre evidencia de las condiciones, factores y componentes que potencialicen la asociación de la diabetes con las personas de la región y así contextualizarnos para el mejoramiento de prácticas y fortalecimiento de capacidades que nos lleven a afrontar este tipo de problemáticas en los diferentes contextos que puedan estar presentes.

Si bien es cierto que las enfermedades crónicas no transmisibles son enfermedades de larga duración cuya evolución es generalmente lenta, estas enfermedades representan una verdadera epidemia que va en aumento debido a los malos hábitos de estilos de vida que acentúan el sedentarismo, una mala alimentación y el desconocimiento de la importancia en la buena administración de medicamentos para el tratamiento de una enfermedad.

Dentro de la propuesta para mitigar el riesgo en las personas diabéticas en el departamento de la Guajira, en la ciudad de Riohacha tendremos en cuenta la evolución y el manejo de las enfermedades en el contexto social, puesto que es imprescindible conocer la cantidad de padecimientos que afectan el desarrollo de una región; es por eso, que realizaremos una propuesta sobre los diferentes ambientes regionales lo cual nos ayudará a generar un acercamiento con la problemática y a fomentar estrategias para la vinculación de prácticas adecuadas en el manejo de la misma.

Objetivo

Identificar la problemática en salud y buscar acciones encaminadas al tratamiento de la Diabetes Mellitus, en el departamento de la Guajira principalmente en la ciudad de Riohacha.

Objetivos específicos

Conocer el contexto del departamento de la Guajira, como lo es su ubicación, población, municipios que lo conforman, entre otras características de este departamento.

Dar a conocer en detalle el problema en salud en el departamento de la Guajira, como lo son las enfermedades no transmisibles, en este caso la diabetes.

Ubicar la diabetes dentro de los objetivos de desarrollo sostenible.

Aplicar métodos de información que brinden una educación encaminada a el tratamiento de la Diabetes Mellitus que reduzca a través de los hábitos y estilos de vida saludable las complicaciones que trae esta enfermedad.

Problemática Diabetes Mellitus En El Departamento De La Guajira

Contexto del departamento

El departamento de La Guajira se encuentra situado al Norte de Colombia y hace parte del grupo de los Departamentos de la Región Caribe colombiana. La Guajira limita al Norte y al Oeste con el mar Caribe, al Este con el país de Venezuela, al Sur y al Suroeste limita con los Departamentos del Cesar y del Magdalena respectivamente.

La geografía física determina que la península de La Guajira posee una superficie de 20.848 Km², con un litoral de 403 kilómetros y 249 kilómetros de frontera terrestre, que se sitúa en el Caribe colombiano representando el 1,8% del territorio nacional y que tradicionalmente se ha dividido en tres regiones: Alta (norte), Media (centro y suroeste en ocasiones) y Baja (sur).

La Guajira, es uno de los 32 Departamentos en que se constituye Colombia y está conformada por 15 municipios: Uribía, Manaure, Maicao, Dibulla, la capital Riohacha, Albania, Hatonuevo, Barrancas, Fonseca, Distracción, San Juan del Cesar, Villanueva, El Molino, Urumita y La Jagua del Pilar.

La mayor parte de la actividad económica y social del Departamento se encuentra concentrada en las ciudades de Riohacha y Maicao y en los municipios del sur del Departamento. La primera por tratarse de la capital del Departamento, la segunda por su reconocida importancia como centro de comercio y los últimos, por su cercanía a la zona de explotación del carbón.

En La Guajira once (11) de los quince (15) municipios del departamento son del nivel o categoría seis (6) y tan solo tres (3), Uribía, Maicao y Manaure son de categoría cuatro, según la Ley 617 del año 2.000; ello significa que son municipios que se sostienen en grado sumo por el sistema de transferencias nacionales, ya que el aparato productivo además de pequeño es débil, lo que no le permite obtener suficientes recursos tributarios de manera directa e indirecta. El

municipio de Riohacha mediante la Ley 1766 del 24 de Julio de 2.015 tiene la condición de Distrito Especial, Turístico y Cultural.

Los promedios de temperatura en La Guajira son de 22 y 30 °C, con máximas de hasta 42 °C. En la parte montañosa la temperatura mínima llega hasta los 3 °C.

En el año 2.020 el Departamento de La Guajira lo conformaban un total de 965.718 habitantes; 101.345 habitantes menos poblado que en el año 2.019; Según el sexo el 51% (493.324) de la población son mujeres y el 49% (472.394) son hombres. Según el Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas. Los municipios del Departamento de La Guajira tienen una extensión promedio de 20.848 kilómetros cuadrados, en donde se destacan el municipio de Uribía ubicado en el extremo norte del Departamento que tiene una extensión de aproximadamente 8.000 kilómetros cuadrados y el municipio de La Jagua del Pilar ubicado en el extremo sur del Departamento con una extensión de 187 kilómetros cuadrados.

De acuerdo con las proyecciones de población realizadas para el año 2.020 con base en el censo 2018, la densidad poblacional del Departamento corresponde a 46,3 habitantes por kilómetro cuadrado; se destacan como los menos poblados el municipio de La Jagua del Pilar con 20,5 habitantes por kilómetro cuadrado, seguido de los municipios de Dibulla con 22,8 y Uribía con 23,8 habitantes por kilómetro cuadrado respectivamente. El municipio de Villanueva y el municipio de Maicao registraron una densidad poblacional de 110,3 y 103,9 habitantes por kilómetro cuadrado respectivamente, siendo los más densamente poblados del Departamento, seguido del Distrito de Riohacha con 77,5 Hab/km².

En el Departamento de La Guajira el 49% de su población habita en el área urbana, con respecto a la población total, esto indica que el 51% experimenta un bajo nivel de desarrollo socioeconómico. En cuanto al tipo de unidad de vivienda el 53,8% de las viviendas son casas, el

8,3% apartamento, el 7,5% cuarto, el 28,8% tradicional indígena, el 0,94 tradicional étnica y el 0,44 otro tipo, según el Censo Nacional de Población Vivienda 2018.

La energía eléctrica es el servicio público con mayor porcentaje de cobertura, alcanzando el 60,6%, le sigue el acueducto con un 46,5%; recolección de basura con un 46,1%; alcantarillado con un 41,8%; gas con un 40,1 y el internet con 10,7%, según DANE 2018. Según las estimaciones y proyecciones 2018 del DANE, en La Guajira, la Jefatura del Hogar se registró un 51,1% en hombres y un 48,8% en mujeres.

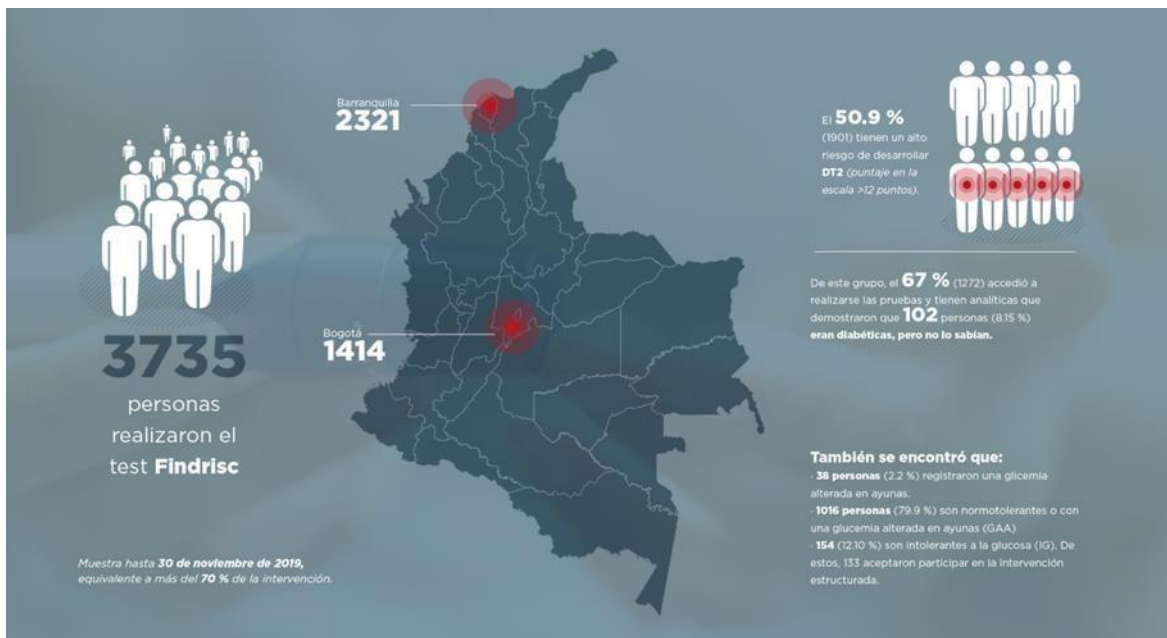
La población indígena de este departamento representa el mayor porcentaje de la población indígena total del país y el 47,8% de la población del departamento, mientras para el total del país es solo el 3,4%. Para el año 2018 el pueblo Wayuu estaba integrado por 380.460 indígenas.

Detalle del problema de salud

La diabetes es una enfermedad que afecta aproximadamente a 4 millones de personas en Colombia, se estima que entre el 8.5 y 9% de la población adulta tiene diabetes y se estima que después de los 40 años 1 de cada 10 personas es diagnosticada con diabetes. De acuerdo con el informe de la OMS (Organización mundial de la salud), esta enfermedad causo 1.5 millones de muertes en el 2012 y elevaciones de la misma provocaron otros 2,2 millones de muertes por aumentos de riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y de otro tipo. El 43% de estas muertes se producen antes de los 70 años.

Estadísticas

Figura 1 Personas que se realizaron el test Findrisc



José Luis Rodríguez. (2019). *Cambiando Hábitos Para Prevenir Diabetes*. Página web

Intellecta

La enfermedad de diabetes mellitus se debe a la secreción anormal de insulina y resistencia a la misma que conducen a la hiperglucemia.

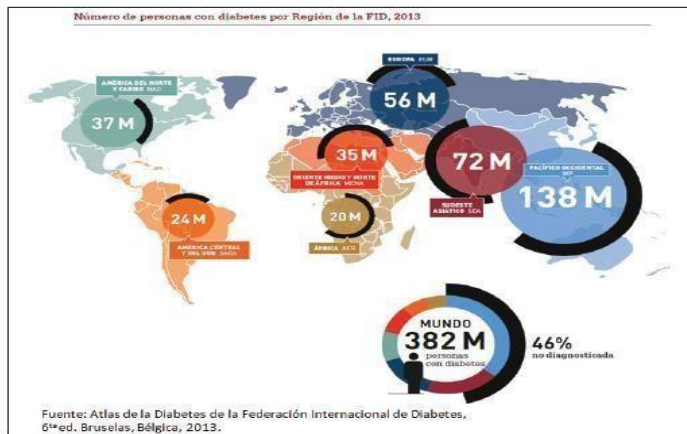
Existen gran variedad de síntomas que indican una posible aparición de esta enfermedad, dentro de ellos se tienen visión borrosa, polifagia (comer en exceso), poliuria (grandes cantidades de orina), polidipsia (Aumento de sed), estas mismas tiene complicaciones tardías que se asocian a otras enfermedades y a la predisposición del desarrollo de infecciones y el diagnóstico se basa en la medición de la glucemia.

La diabetes tipo 1 no se puede prevenir y no se puede saber con exactitud quien la desarrollara y quien no, la diabetes tipo 2 se deduce que a veces es posible prevenirla pues esta puede estar relacionada con el sobrepeso por esto se recomienda seguir una alimentación saludable y equilibrada y también de ejercicio. El departamento de la Guajira está conformado por 15 municipios, para el año 2020 contaba con una población total según datos de Proyección del Departamento Administrativo Nacional de Estadísticas, DANE de 965.718 habitantes y se calcula que esta enfermedad de diabetes mellitus afecta aproximadamente entre 25 y 30 mil personas en esta zona.

En una proyección realizada en el año 2018 se presenta una tasa de 11,16 muertes de hombres por diabetes mellitus al año y una tasa de 9.93 muertes por cada 100.000 mujeres en el año y se deduce que para el año 2030 y más estas cifras aumentarían significativamente si no se tienen los cuidados adecuados.

Según Juan Carlos Freyle, especialista en salud pública, afirma que se están presentando nuevos casos de diabetes mellitus y este se convierte en un problema de salud pública por diversos factores y es que aproximadamente la mitad de los diabéticos que existen no saben que padecen la enfermedad y quienes saben que la padecen no la tratan.

Figura 2 Atlas de la Diabetes



Atlas de la federación de la diabetes internacional de diabetes, Bruselas, Bélgica 2013

<https://canaldiabetes.com/las-cifras-de-la-diabetes-en-2013/>

Panorama general:

A nivel mundial se han venido presentando entre el En 2014 un 8.5% de los mayores de 18 años ya presentaban diabetes y para el año 2019 esta enfermedad causo más de 1.5 millones de defunciones. Por otra parte, en el 2012 fallecieron a causa de la hiperglucemia 2.2 millones de personas. Estadísticas demostraron que entre el 2000 y 2016 hubo un incremento de la mortalidad prematura de diabetes con un porcentaje de un 5%. Siendo así en los países de ingresos altos la tasa de mortalidad prematura de diabetes descendió entre el año 2000 y 2010 pero volvió a tener un incremento durante el año 2016 y en los países bajos incremento en ambos años.

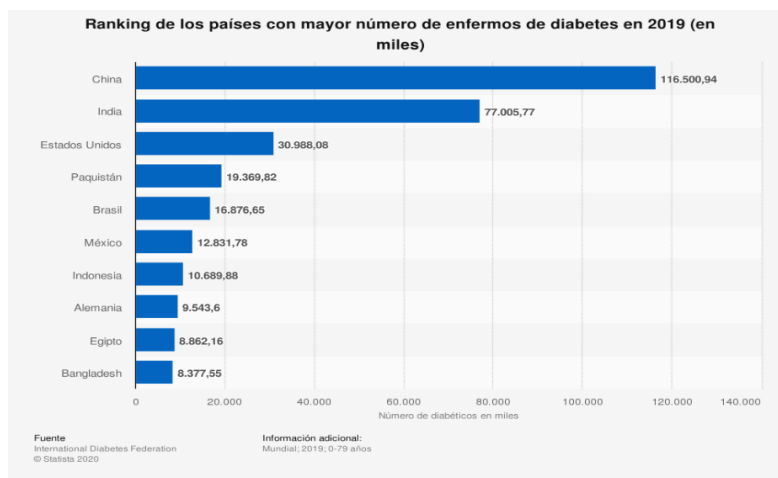
Por otra parte, en el último informe de la federación internacional de diabetes se presentó una publicación de la periódica como la sexta edición de diabetes Atlas y entregado en diciembre del 2013. Se refleja una gran preocupación frente a ese tipo de enfermedad, las cifras son alarmantes

y se ve de Gran manera afectada la salud de la humanidad ya que sus consecuencias para la salud de la población van en ascenso.

La Organización Mundial de la Salud trabajo conjuntamente con la federación internacional de diabetes fundada en el 2000 y cuenta con más de 200 asociaciones nacionales en 160 países están en la lucha constante contra esta enfermedad crónica. Por otra parte, también está la organización (OMS), la ONU y la organización internacional de diabetes, la Cuáles son todas las asociaciones nacionales y regionales en la materia y es el faro de luz que orienta esta lucha para no tener fin.

Los países más afectados en dónde ha habido más muertes y enfermos por diabetes en el año 2019 y 2020 han sido China, India, Estados Unidos, Paquistán, Brasil, México, Indonesia, Alemania y Egipto. China ocupa el primer lugar en los niveles más altos de habitantes con diabetes supera 116 millones de afectados en el año 2020 mientras que la segunda posición se encuentra para india con más de 77 millones de habitantes con diabetes, en tercer lugar, encontramos a Estados Unidos con 31 millones de personas con diabetes, estos últimos registros andado para un porcentaje del 40% de la población a nivel global.

Figura 3 Países con mayor número de enfermos con diabetes 2019



Rodrigo Rojas. (2020). *Gráfica: Los Países con más Personas Con Diabetes en el Mundo*. Página web Saludiarario. Recuperado de: <https://www.saludiarario.com/grafica-los-paises-con-mas-personas-con-diabetes-en-el-mundo/>

Datos y cifras

La diabetes es una causa importante de ceguera, también insuficiencia renal, infarto de medio miocardio, amputación de miembros inferiores accidente cerebrovascular.

Entre 2000 y 2016 hubo un incremento del 5% por mortalidad prematura a causa de la diabetes.

En el 2012 2.2 millones de personas fallecieron por padecer de hipoglucemia y en el 2019 se hizo una estimación de una muerte directa de 1.5 millones de personas a causa de la diabetes.

Hubo un aumento de 108 personas a 422 millones desde 1980 al 2014 siendo un aumento rápido en los países de ingresos bajos y medianos.

A nivel mundial se estima de que la diabetes mellitus tipo II es la novena causa principal de muerte en personas con diabetes, sea cuatro implicados en las últimas tres décadas.

Aproximadamente 1 de cada 11 adultos en todo el mundo ahora tiene diabetes mellitus el 90% de los cuales tienen diabetes mellitus tipo 2, siendo china e India los principales que sufren de este tipo de enfermedad.

La mayoría de los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 tienen al menos una complicación y complicaciones cardiovasculares son la principal causa de morbilidad y mortalidad en estos pacientes.

Identificar y ubicar esa problemática dentro de los objetivos de desarrollo sostenible que aplique según el consenso del grupo

"Garantizar una vida sana y promover el bienestar para todos en todas las edades"

Expresa que la salud es un bien que debe alcanzarse por el valor que representa en sí mismo.

No obstante, la Agenda nos recuerda que la salud es también un medio para alcanzar otros objetivos y un indicador fiable de los progresos logrados a escala mundial en favor del desarrollo sostenible.

El objetivo relativo a la salud incluye nuevas metas para cuestiones importantes en las que se lograron grandes avances en el marco de los ODM. Se han reducido las epidemias mundiales de tuberculosis y paludismo y la causada por el VIH. A nivel mundial, la mortalidad infantil y la mortalidad materna han disminuido drásticamente desde 1990, con descensos del 53% y el 40%, respectivamente.

Pero aún queda mucho camino por recorrer. A menudo, los informes sobre los progresos realizados a nivel mundial no reflejan las distintas velocidades con que avanzan los países y las regiones dentro de un mismo país. En la actualidad se reconoce la necesidad no solo de que las personas logren sobrevivir, sino también de que prosperen en la vida.

También se ha hecho evidente que el mundo sería un lugar mucho más saludable si fijamos metas que engloben una gama mucho más amplia de cuestiones. Uno de los aspectos más destacables del nuevo objetivo es que incluye metas dirigidas a luchar contra las enfermedades no transmisibles. Además, abarca la seguridad sanitaria; la salud reproductiva, de la madre, el recién nacido, el niño y el adolescente; las enfermedades infecciosas, y la cobertura sanitaria universal.

La OMS espera colaborar con sus asociados para alcanzar estas metas y se felicita en especial de la inclusión de la cobertura sanitaria universal, una aspiración que refleja el espíritu de la nueva agenda de desarrollo centrado en la equidad y en una sociedad inclusiva que no deje a nadie de lado.

Además, que dentro de las metas de este objetivo encontramos dos que son:

Para 2030, reducir en un tercio la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento y promover la salud mental y el bienestar.

Para 2030, poner fin a las muertes evitables de recién nacidos y de niños menores de 5 años, logrando que todos los países intenten reducir la mortalidad neonatal al menos hasta 12 por cada 1.000 nacidos vivos, y la mortalidad de niños menores de 5 años al menos hasta 25 por cada 1.000 nacidos vivos. Uno de los principales detonantes de las enfermedades no transmisibles en la guajira y en la que radica la problemática es en las desigualdades sociales, económicas y de sexo entre los países y dentro de ellos, constituyen factores determinantes de la exposición al riesgo, la debilidad de los sistemas de salud, la falta de acceso a la atención y los tratamientos oportunos, lo cual se suma a la falta de recursos financieros y afecta particularmente a las personas más vulnerables aquejadas por una o varias enfermedades no transmisibles.

Identificar dentro de los determinantes sociales de la salud, cual es el impacto de estos en la problemática de salud seleccionada

Los determinantes sociales de la salud influyen en cuanto a las enfermedades que día a día se reflejan en la población a continuación, se resalta aquellos que determinan la enfermedad de la diabetes mellitus, en el departamento de la guajira:

La calidad de vida: En el departamento de la Guajira, se encuentra un 30,22% de la población se encuentran en miseria y un 21,23% de la población se encuentra en hacinamiento, siendo problema de intervención en dicha enfermedad, lo ideal sería que se fortalecieran programas de promoción, condiciones y estilos de vida saludables para prevenir enfermedades crónicas prevalentes como es la diabetes.

Situación socioeconómica: se condiciona un mayor porcentaje a las conductas de cada individuo respecto a la alimentación y la práctica de ejercicios físicos, se debe a que las personas de bajos recursos tienen la posibilidad de consumir alimentos más baratos y tener otros hábitos no saludables debido a su condición de vida contribuyendo a una alimentación deficiente, rica en grasa y azúcares.

Dietas hipercalóricas: los individuos al no contar con una estabilidad económica recurren a consumir alimentos llamados “comidas chatarras”, los cuales poseen alto contenido de grasas y poco valor nutritivo, conduciendo a incrementar el riesgo de la enfermedad nombrada.

Nivel educacional: Los individuos de la Guajira cuentan con poco conocimiento sobre temas de salud y bajo interés en conocer la información, lo que conlleva a que la población no aplique la prevención, tratamiento y seguimiento en cuanto a la enfermedad de Diabetes Mellitus.

Accesibilidad a los servicios de salud: al contar con bajo acceso a los servicios de salud se corre el riesgo de repercutir negativamente a la prevención, tratamiento y seguimiento correcto

de la problemática de diabetes mellitus, ya que impedirá poder conservar la salud de los individuos de la Guajira.

Como se pudo describir los determinantes que causan la diabetes mellitus, como lo son la accesibilidad a los servicios de salud, el nivel de educación, la calidad de vida, la situación socioeconómica y las dietas hipercalóricas, son las causas que conllevan a la posibilidad de desarrollar esta enfermedad esta enfermedad, evidenciándose que es un problema social de gran impacto.

Identificar la población afectada por la problemática

La diabetes mellitus es una enfermedad que afecta a millones de personas a nivel nacional y mundial, esta enfermedad no distingue género ni edad, la padecen con mayor riesgo aquellas personas con alimentación mal sana y que padecen de sobre peso, de manera hereditaria donde papá o mamá la padecen y la heredan a sus hijos, esta suele desarrollarse en niños de 5 a 6 años o entre 11 a 13 y en la edad adulta de 40 años en adelante, existe la diabetes tipo 1 y 2 donde la 1 es la que con mayor frecuencia afecta a los niños, aunque estudios recientes nos indican que la tipo 2 también está afectado niños por causas de aumentos en las tasas de obesidad o haber nacido de una madre con diabetes durante el embarazo o también reconocido como diabetes gestacional, como bien se sabe la diabetes es una enfermedad que no tiene cura, pero en la que se puede tener una vida casi normal si se mantiene esta enfermedad bajo control, es esencial un monitoreo rutinario, ejercicio y una dieta sana.

Debido a las muchas dificultades socioeconómicas, disponibilidad de alimentos, falta de conocimiento sobre cuidados de salud, y diferentes dificultades al acceso a los servicios de salud, oportunos y de calidad en la atención, el departamento de la Guajira se ve afectada por esta enfermedad y aproximadamente entre 25 y 30 mil personas padecen de esta enfermedad, motivo por el cual nos disponemos a ejecutar una propuesta de promoción y prevención a la población juvenil entre 15 y 20 años sanos del municipio de Riohacha pues en esta etapa podemos generar conciencia y ayudar a prevenir de llegar a padecer esta enfermedad brindando información y enseñando los buenos hábitos alimenticios y así poder gozar de una buena salud.

**Identificar y Detallar las Responsabilidades Generales y Alcances de los Actores
Involucrados que Participaran en la Propuesta**

Para intervenir en la problemática de Diabetes Mellitus en la población juvenil entre 15 y 20 años de edad ubicados en el departamento de la Guajira, se deben tener en cuenta los alcances que tienen los actores involucrados en la presente propuesta, con el fin de determinar las responsabilidades que deben llevar a cabo para cumplir con las estrategias planteadas para obtener los resultados esperados. Por lo tanto, debemos articular las acciones necesarias para complementar o abarcar en el nivel local de Riohacha, todas las acciones indicadas para dar educación en la prevención de la diabetes mellitus.

Tabla 1 Actores y responsabilidades que participaran en la propuesta

Actores	Articulación Entes de Riohacha	Responsabilidad y alcance
Estudiantes de Regencia de Farmacia UNAD		Contribuir en los programas y actividades donde se brinden orientaciones para la población para intervenir en la problemática de salud y apoyando con el personal capacitado.
Alcaldía de Riohacha con su representante José Ramiro Bermúdez Cotes		Interactuar brindando espacios para capacitaciones y apoyo a nivel económico en actividades enfocadas a la educación en cuanto a promoción, prevención y tratamiento de la enfermedad.

	Además de la adquirir los recursos de apoyo a la comunidad para construcción de huertas caseras.
Guajira televisión	Brindando espacios para la educación sobre Hábitos y estilos de vida saludable a la población juvenil entre 15 y 20 años de edad, por medio de Videos educativos.
Instituciones prestadoras de Salud	Coordinar con la institución prestadora de salud IPS campañas de promoción y prevención con charlas de información sobre la diabetes mellitus la cual será acompañada de un nutricionista, los temas abarcados serán: ¿Qué es?, como se produce, riesgos y consecuencias a mayor y temprano plazo, como evitar desarrollar la diabetes mellitus tipo II.
Radio Uniguajira Estéreo 89.3 Fm Emisora institucional de la Universidad de la Guajira	Facilitar espacios para cuñas radiales donde se brinda información y educación para el tratamiento de la Diabetes.
Población juvenil entre 15 y 20 años de edad.	Brindándoles orientaciones para el tratamiento y prevención de la enfermedad evitando que esta se convierta en futuras

complicaciones que harán que el estilo de vida de la persona sea más deficiente.

Detalles de las metodologías y actividades que se harán como propuesta para intervenir en el problema de salud

La Diabetes Mellitus es una enfermedad que se desarrolla cuando el páncreas deja de producir la insulina suficiente para el organismo o cuando las células del organismo no responden a su estímulo, también puede ser provocada por la obesidad y otras causas que no pueden ser modificables enfermedades que brindan la posibilidad de contraerla.

Con las siguientes actividades lo que se desea conseguir es reducir esta problemática de salud, se ejecutara lo siguiente:

Plan educativo por parte de regentes de farmacia: para comenzar se realizarán reuniones con la población entre 15 y 20 años de edad donde se harán:

Se realizarán folletos que brinden la información adecuada para la comunidad, con ilustración de imágenes, con pequeños textos informativos y educativos, los cuáles serán entregados en centros de salud.

Dinámicas como obras de teatro fomentando el buen estilo de vida saludable y concientizando a la comunidad adulta.

Se proyectarán videos dirigidos por parte de un nutricionista y un médico, con el fin de dar a conocer sobre la Diabetes Mellitus tipo 2: síntomas, prevención, afectación en el organismo, secuelas a largo y temprano plazo.

Pequeños juegos dinámicos como crucigramas con el fin, que la población juvenil entre 15 y 20 años de edad, conozcan conceptos de la Diabetes Mellitus.

En estas charlas de salud se les indicara a los pacientes como llevar una vida más saludable, lo que implicaría cambiar el estilo de vida:

Aumentar consumo de verduras y frutas

Disminuir las harinas y grasas.

Realizar actividad física.

Si presenta algunos de los siguientes síntomas, ir a consulta médica para realizar exámenes y de acuerdo al diagnóstico le enviara un tratamiento:

Figura 4 Síntomas de diabetes



Pharm S, 13 noviembre 2017, Diabetes: causas, síntomas, consecuencias y prevención, Ilustración *Farmacia torrent* Recuperado de <https://www.farmaciatorrent.com/blog/enfermedades/diabetes-causas-sintomas-consecuencias-y-prevencion/>

Mucha sed.

Orina frecuente.

Pérdida de peso sin causa.

Fatiga.

Visión borrosa.

Mucha hambre

Obesidad.

Cronograma de actividades a realizar en la IPS:

Tabla 2 Cronograma de actividades

Horario	Actividad	Encargado
8 :00 am-10:00 am	Charla sobre la diabetes mellitus tipo 2	Grupo de regentes
10:15 am -11:00 am	Charla (hábitos saludables, alimentación balanceada.	Grupo de regentes en compañía de un nutricionista
11:10 am - 11: 30 am	Folleto y pancartas	Regentes
11:35 am -11: 45 am	Video	Regentes
11:50 am -12: 10 pm	Dinámica obra de teatro	Regentes
12:15 pm-12:45 pm	Juego dinámico : hábitos saludables	Regentes
12: 50pm- 1:20 pm	Charla : despejando dudas del tema abordado	Regentes
1:20 pm -1: 30	Despedida del programa	Regentes

Describir los resultados que se esperan

Mitigar los factores de riesgos

La diabetes mellitus se puede desarrollar por dos factores: los genes y el estilo de vida.

Aunque no podamos eliminar los factores de riesgos como los antecedentes familiares ya que las personas con un padre diabético tienen alrededor de 40% de posibilidad de desarrollar la enfermedad, mientras que el riesgo aumenta al 70% si ambos padres son diabéticos; pero sí podemos intervenir en los que tienen que ver con la actividad física, la alimentación y el peso.

Nuestro objetivo es motivar a las personas con sobrepeso y obesidad a bajar de peso, invitándolos consumir menos calorías y hacer más actividad física.

Implementación de estilos de vida saludable para prevenir la diabetes mellitus

Este resultado va de la mano con el primero, ya motivamos a la población de estudio a comer menos calorías y realizar actividad física. Ahora queremos lograr se convierta en un hábito para ellos. Que no sea difícil comer saludable diariamente, queremos que las comidas sin tantas calorías sean sus preferidas, y que le den ganas de hacer ejercicio con mayor frecuencia. Por ende, le ayudaremos a comprender que:

El consumo de alimentos ricos en carbohidratos refinados y azúcar eleva los niveles de insulina y azúcar en sangre, lo que puede provocar diabetes con el tiempo. Evitar estos alimentos puede ayudar a las personas a reducir el riesgo de desarrollar esta enfermedad.

La actividad física puede aumentar la secreción y la sensibilidad a la insulina, lo que puede ayudar a prevenir que la prediabetes se convierta en diabetes.

Al beber agua en lugar de otras bebidas, puede ayudar a controlar sus niveles de insulina y azúcar en sangre, lo que reduce el riesgo de desarrollar diabetes.

Tener sobrepeso, especialmente en el área abdominal, aumenta sus posibilidades de desarrollar diabetes. Bajar de peso puede reducir significativamente el riesgo de desarrollar diabetes.

El tabaquismo está estrechamente relacionado con el riesgo de desarrollar diabetes, especialmente en los fumadores empedernidos. Se ha demostrado que dejar de fumar reduce el riesgo con el tiempo.

Seguir una dieta cetogénica o muy baja en carbohidratos puede ayudar a controlar los niveles de insulina y azúcar en sangre, lo que puede protegerlos de la diabetes.

Evitar comer en exceso puede ayudar a reducir los niveles de insulina y azúcar en sangre, así como a reducir el riesgo de desarrollar diabetes.

Comer una buena fuente de fibra en cada comida puede ayudar a prevenir picos en los niveles de insulina y azúcar en sangre, lo que puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar diabetes.

Comer alimentos ricos en vitamina D o tomar suplementos nutricionales puede mejorar los niveles de vitamina D en la sangre, lo que puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes.

Reducir el consumo de los alimentos procesados y concentrarse en los alimentos integrales que tienen un efecto protector en el cuerpo puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar diabetes.

Beber café o té puede ayudar a reducir el azúcar en sangre y aumentar la sensibilidad a la insulina, además de reducir el riesgo de desarrollar diabetes.

Resultados Esperados

En principio se pretende mejorar la conciencia de la población frente al mejoramiento de hábitos y estilos vida saludables para evitar así las complicaciones de la enfermedad crónica Diabetes Mellitus tipo II enfatizando en primera instancia la diabetes en población joven entre 15 y 20 años debido ser los principales portadores de esta además se pretende mejorar los hábitos en la forma de alimentación para así evitar las complicaciones. Por otro lado, se desea hacer partícipe a la comunidad de la salud de Riohacha departamento de la Guajira con la población que hace parte del sistema de general de seguridad social en salud para re diseñar y mejorar de manera significativa los planes de manejo integral de cada centro hospitalario para que con ayuda de prácticas adecuadas se disminuya significativamente y de manera progresiva la tasa de mortalidad por parte de pacientes con diabetes y adicional a esto se pueda evitar posibles casos con la detección de síntomas tempranos y detección temprana para implementar un manejo adecuado evitando complicaciones de la enfermedad. Adicional a esto con la implementación de esta propuesta queremos hacer que la población tome conciencia frente a su estado de salud actual y como este en la forma de vida que lleva el individuo actual genera una repercusión a pequeño mediano y largo plazo puesto que, si no se vincula actividades que ayuden a regular los índices de obesidad, niveles elevados de glucosa, colesterol y triglicéridos, es probable que más adelante puedan ser propensos a padecer diabetes a temprana edad que si no es detectada a tiempo puede causar la muerte, por 28 tanto al generar conciencia se genera la capacidad de cambiar el curso de la salud, evitando el aumento dela población que padece diabetes y disminuyendo las muertes por la misma. Con la creación de huertas caseras además de obtener alimentos para balancear nuestra alimentación también adquirimos un ambiente que nos saca del stress diario tomando un rumbo diferente donde hacemos un tipo de actividad diferente que nos

brinda también un nuevo ambiente de tipo emocional ya que nos distraemos de alguna manera en la siembra en tratar de mantener nuestro producto y obtener una buena producción Además, buscamos empoderar a la población de su salud impactando positivamente en cuidado y tratamiento de la enfermedad motivando a las diferentes actividades en busca de su bienestar llevando teniendo calidad de vida.

Conclusiones

La Diabetes Mellitus es una enfermedad progresiva que requiere de un buen tratamiento para evitar posibles complicaciones.

Los hábitos y estilos de vida saludables propician emociones positivas permitiendo mejorar nuestro bienestar personal.

Es muy importante seguir las pautas que indica el especialista de la salud para tratar la enfermedad y así lograr una buena salud y tener una mejor calidad de vida.

Es fundamental empoderar a la población sobre el cuidado de su salud, llevando un buen tratamiento de la enfermedad podemos bajar las tasas de mortalidad.

Referencias Bibliográficas

- Asis Departamental y municipales de La Guajira 2020. *El Ministerio*.
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/ED/PSP/asis-la-guajira-2020.zip>
- Brutsaert, E. F. (2021, 10 diciembre). Diabetes mellitus (DM). *Manual MSD versión para profesionales*. <https://www.msmanuals.com/es-co/professional/trastornos-endocrinol%C3%B3gicos-y-metab%C3%B3licos/diabetes-mellitus-y-trastornos-del-metabolismo-de-los-hidratos-de-carbono/diabetes-mellitus-dm>
- Diabetes - Síntomas y causas. 11 noviembre 2021. *Mayo Clinic*. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/diabetes/symptoms-causes/syc-20371444>
- De Salud, S. (s/f). Qué hay de la genética y su relación con la diabetes. *Gob.mx*.
<https://www.gob.mx/salud/articulos/que-hay-de-la-genetica-y-su-relacion-con-la-diabetes-169318>
- Hospital Universitario San Ignacio. 13 noviembre 2018. Diabetes en Colombia en un 9% de la Población Adulta. *Página web*. https://www.husi.org.co/el-husi-hoy/husi-en-los-medios/-/asset_publisher/rMVQOyye5rdo/content/diabetes-en-colombia-en-un-9-de-la-poblacion-adulta;jsessionId=048F5F427239C99A3A98F8755C1D7603.nodo0
- José Luis Rodríguez. (2019). Cambiando Hábitos Para Prevenir Diabetes. *Intellecta*.
<https://www.uninorte.edu.co/web/intellecta/cambiando-habitos-para-prevenir-diabetes>
- Keays, R. (2007). Diabetes. *Current Anaesthesia and Critical Care*, 18(2), 69–75. (S/f). Who.int.
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/41935/9243208446_es.pdf;jsessionId=EA1FF4C7C7264E5A9DF4C779A225B06?sequence=1
- MEDwave. (2021). Prevalencia de la Diabetes Mellitus tipo 2 en Población Menor de 30 años Para el Periodo de 2005 a 2018 con Datos del Ministerio de Salud de Perú. *Revista digital*. <https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Estudios/Investigacion/7723.act>
- Ministerio de Salud y Protección Social (s.f). Análisis de situación de salud. <https://www.minsalud.gov.co/plandecenal/Paginas/ASIS.aspx>
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2016). Actores del Sistema General de Seguridad Social en salud.

<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/CA/infografia-actores-sgss.pdf>

Ministerio de Salud y Protección Social. (2019). Resolución 2626, por el cual se adopta el Modelo de atención integral territorial – MAITE.

https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%202626%20de%202019.pdf

MinSalud. (2020). Tres de cada 100 colombianos Tienen Diabetes. *Boletín de prensa N° 493 de 2020 Ministerio de la Salud*. <https://www.minsalud.gov.co/Paginas/Tres-de-cada-100-colombianos-tienen-diabetes.aspx>

Organización Mundial de la salud. (2008). *Informe final de la Comisión OMS sobre Determinantes Sociales de la Salud*.

https://www.who.int/social_determinants/final_report/media/csdh_report_wrs_es.pdf?ua=1

Organización Mundial de la Salud. (2021). *Diabetes*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>

PNUD Colombia (2019) La Guajira, Retos y desafíos para el Desarrollo Sostenible.

https://www.co.undp.org/content/colombia/es/home/library/democratic_governance/la-guajira--retos-y-desafios-para-el-desarrollo-sostenible.html

Rodrigo Rojas. (2020). Gráfica: Los Países con más Personas Con Diabetes en el Mundo.

Saludiarario. <https://www.saludiarario.com/grafica-los-paises-con-mas-personas-con-diabetes-en-el-mundo/>

Rodríguez, P. A. (2015, 10 octubre). Algunos determinantes sociales y su asociación con la diabetes mellitus de tipo 2. *MEDISAN*.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192015001000012

World Health Organization. (2013, 9 julio). OMS | Determinantes sociales de la salud. *OMS*.

https://www.who.int/social_determinants/es/

Yan Zheng, Sylvia H. Ley, Frank B. Hu. (2020). Los Factores Biológicos Y Ambientales- Epidemiología de la Diabetes Mellitus Tipo 2 Y sus Complicaciones. *Artículo tomado de IntraMed*. <https://www.intramed.net/contenidover.asp?contenidoid=94710>