

LINEAMIENTOS

Semana Nacional



**“Vida saludable para el control de tu
Diabetes. ¡Chécate!”**

Del 09 al 14 de Noviembre del 2015



LINEAMIENTOS SEMANA NACIONAL DE LA DIABETES 2015

DIRECTORIO

DR. JESÚS FELIPE GONZÁLEZ ROLDÁN

Director del Centro Nacional de Programas Preventivos y Control de Enfermedades

DR. CUAUHTÉMOC MANCHA MOCTEZUMA

Director General Adjunto de Programas Preventivos

DRA. GABRIELA R. ORTIZ SOLÍS

Directora del Programa de Salud en el Adulto y en el Anciano

DRA. DIANA CARRASCO ALCÁNTARA

Subdirectora de Enfermedades Crónico-degenerativas

DR. ULISES GALLEGOS VENTURA

Jefe del departamento de Diabetes e Hipertensión arterial

PERSONAL ADSCRITO A LA SUBDIRECCIÓN DE ENFERMEDADES CRÓNICO-DEGENERATIVAS

DR. MIGUEL ÁNGEL DÍAZ AGUILERA
DR. EDGAR MAURICIO RAMÍREZ ALFARO
DR. ELÍAS VELASCO LIMÓN
DR. HENRY PÉREZ REYES
DRA. ERIKA JUDITH RODRÍGUEZ REYES
DRA. MA. LILIANA VEGA PÉREZ
DRA. VIRGINIA MOLINA CUEVAS
DR. HUMBERTO MORALES HERNÁNDEZ
DR. SIMEÓN RAÚL HERNÁNDEZ CASTILLO
LIC. BEATRIZ LARRAÑAGA GOYCOCHEA
LIC. ERIKA ALICIA LARRAÑAGA GOYCOCHEA
LIC. GERARDO G. CAMACHO MANRIQUE
LIC. MA. LAURA VEGA ESQUIVEL
LIC. ROSA RODRÍGUEZ ZUBIATE
LIC. SOCORRO GUERRERO PALACIOS
LIC. VERÓNICA HERNÁNDEZ ANDRADE
LIC. VÍCTOR BALDERAS SÁNCHEZ
MP. MARTHA A. CAVAZOS MILANÉS
MSP. ARTURO CRUZ SALGADO
ING. BERENICE TORRES COVA

ÍNDICE

I.	Introducción	6
II.	Justificación	7
III.	Objetivos	8
IV.	Limites	9
V.	Políticas	9
VI.	Características de la campaña 2015	10
VII.	Acciones, procedimientos y responsables	11
VIII.	Metas	15
IX.	Lineamientos generales para la operación	16
X.	Control y seguimiento	17
XI.	Anexos	18

I. INTRODUCCIÓN

Actualmente se estima que en el mundo existen 382 millones de personas viviendo con diabetes; Más de 316 millones sufren tolerancia anormal a la glucosa y corren un riesgo elevado de contraer la enfermedad, un alarmante número que se prevé que alcance los 471 millones en 2035.

La diabetes mellitus, en conjunto con la obesidad y las enfermedades cardiovasculares son un problema de Salud Pública mundial; De acuerdo con la Federación Internacional de Diabetes, En 2013, aproximadamente la mitad de todas las muertes debidas a la diabetes en adultos fue en personas menores de 60 años.

Durante las últimas décadas el número de personas que padecen diabetes en México se ha incrementado y actualmente figura entre las primeras causas de muerte en el país.

Los datos de la Encuesta Nacional de Salud 2012, (ESANUT) identifican 6.4 millones de adultos mexicanos con diabetes, es decir 9.2% de los adultos en México.

Como parte de las acciones preventivas del Programa de Salud en el Adulto y el Anciano y en el marco de la Estrategia Nacional para la Prevención y el Control del Sobrepeso, la Obesidad y la Diabetes, se implementó desde el año 2014 la *Semana Nacional de la Diabetes*, que está dirigida principalmente a la población de 20 años y más, dado que en este sector es factible la detección oportuna de las enfermedades crónicas, como la diabetes.

Por ello, el Sector Salud, las sociedades y asociaciones médicas en el ámbito de la diabetes, unen sus esfuerzos para fortalecer las acciones tendientes a contribuir de manera importante en la promoción, prevención y control de la diabetes mediante la participación activa de la ciudadanía y las personas que viven con la diabetes, lo cual favorecerá la adopción de estilos de vida saludable, una alimentación correcta y el auto cuidado de la salud.

II. JUSTIFICACIÓN

Se estima que para el año 2035, alrededor de 592 millones de personas - una de cada diez - vivirá con diabetes. Otros 316 millones de personas actualmente corren riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 y se espera que esta cifra aumente hasta 500 millones dentro de una generación, de seguir los patrones demográficos actuales.

Lo que hace que la pandemia sea particularmente amenazante en gran parte del mundo, es que permanece oculta, dado que hasta la mitad, de todas las personas con diabetes en el mundo, se encuentran sin diagnosticar.

La diabetes es ahora prioritaria en la agenda de salud mundial, con metas específicas para el acceso a los medicamentos esenciales, visualizando también como una tarea esencial, el detener el incremento de la obesidad, la que se considera uno de los principales factores de riesgo modificables para el desarrollo de diabetes.

Por segundo año, en el marco de la Estrategia Nacional para la Prevención y Control del Sobrepeso, la obesidad y la diabetes, se desarrollará la *Semana Nacional de la Diabetes*, misma que incluye la celebración del *Día Mundial de la Diabetes*, el cual fue creado en 1991 por la Federación Internacional de Diabetes en conjunto con la Organización Mundial de la salud, como respuesta a la creciente preocupación sobre la amenaza a la salud que ahora representa la diabetes. Este se convirtió en un día oficial de las Naciones Unidas en 2007, según la resolución 61/225; Se celebra en todo el mundo el 14 de noviembre, por las asociaciones de más de 200 miembros de la Federación Internacional de Diabetes en más de 160 países y territorios, todos los Estados miembros de las Naciones Unidas, así como por otras asociaciones y organizaciones, empresas, profesionales de la salud y personas que viven con diabetes y sus familias.

III. OBJETIVOS

General

Fortalecer las acciones de promoción y prevención de la salud, que permitan crear conciencia sobre la diabetes y sus complicaciones, así como la importancia de una alimentación saludable para prevenir y controlar esta condición de forma efectiva.

Específicos

1. Realizar acciones conjuntas con las instituciones del Sector Salud, con el fin de sumar esfuerzos y llevar a cabo actividades dirigidas a mejorar la salud de toda la población de 20 años de edad y más.
2. Fomentar una cultura de autocuidado entre la población, que propicie cambios y actitudes saludables con la premisa de reducir los riesgos de padecer diabetes mellitus y sus complicaciones.
3. Reiterar la importancia de la detección oportuna de la diabetes mellitus en la población con factores de riesgo, con la finalidad de lograr un adecuado control metabólico y evitar complicaciones.
4. Promover acciones que reduzcan la incidencia de la diabetes mellitus para coadyuvar a desacelerar la mortalidad.
5. Vincular las acciones con las asociaciones y sociedades médicas dedicadas a la diabetes.
6. Incentivar la participación comunitaria con la finalidad de que asuma y adopte como propias, las acciones de fomento para la salud de toda la población.

IV. LIMITES

De tiempo

Del 09 al 14 de Noviembre del 2015

De Espacio

En las jurisdicciones sanitarias de la Secretaria de Salud en todo el territorio nacional.

Universo de Trabajo

Toda la población de 20 años y más de edad.

V. POLÍTICAS

En la *Semana Nacional de la Diabetes*, tendrán participación todas las jurisdicciones sanitarias de la Secretaria de Salud de las 32 entidades federativas. Cabe mencionar que en las entidades donde exista una representación local de la Asociación Mexicana de Diabetes – ver anexo I –se trabajará en colaboración con la misma.

Los procedimientos para la prestación de las diferentes intervenciones consideradas en los lineamientos de la *Semana Nacional de la Diabetes*, serán los considerados en las Normas Oficiales Mexicanas.

Se involucrará a todo el personal de salud (Médicos, enfermeras, nutriólogas, activadores físicos) disponible de los centros de salud así como también de las Unidades de Especialidades Médicas de Enfermedades Crónicas (UNEMEs EC), los Grupos de Ayuda Mutua (GAM) y módulos de atención instalados en diferentes puntos estratégicos como son mercados, plazas públicas y centros comerciales.

Cada entidad federativa realizará sus acciones, concentrará y validará la información referente a éstas, a nivel estatal y posteriormente la enviará al Centro Nacional de Programas preventivos y Control de Enfermedades (CENAPRECE).

VI. CARACTERÍSTICAS DE LA CAMPAÑA 2015

Lema 2015

La *Semana Nacional de la Diabetes 2015* da continuidad al segundo de tres años (2014-2016) de una campaña que se centrará en una vida saludable y diabetes. Las actividades y materiales de este año se centrarán en la alimentación correcta como factor clave para prevenir y controlar la diabetes tipo 2.

Se continuará desarrollando las actividades de la campaña bajo el lema:

“Vida saludable para el control de tu diabetes. ¡Chécate!”

La campaña continuará promocionando la importancia de una acción inmediata para proteger la salud y el bienestar de futuras generaciones y conseguir resultados significativos para las personas con diabetes y aquellos en riesgo.

Los mensajes clave de la campaña son:

Para el público en general

- Vida saludable ayuda a prevenir la diabetes tipo 2.
- Tú tienes el poder de elegir una alimentación correcta y prevenir la diabetes.
- Actividad física y alimentación correcta, la mejores decisiones para controlar tu diabetes.
- Investigar y aprender te ayudan a prevenir la diabetes.
- Educación en diabetes como herramienta para el control.

Para los médicos y profesionales de la salud

- En diabetes educar es tan importante como prescribir.

VII. ACCIONES, PROCEDIMIENTOS Y RESPONSABLES

Evento cumbre Día Mundial de la Diabetes 2015

Se ha elegido el *13 de noviembre* para realizar el evento cumbre de la *Semana Nacional de la Diabetes*, dado que el día oficial -14 de noviembre - es inhábil; este día oficial fue creado por la ONU-IDF, se celebra el cumpleaños de *Frederick Banting* quien, junto con *Charles Best*, concibió por primera vez la idea que condujo al descubrimiento de la insulina en 1921.

Procedimiento: En el marco de la Estrategia Nacional para la Prevención y Control del Sobrepeso, la obesidad y la diabetes, y para celebrar el Día mundial de la Diabetes, se realizará un evento cumbre en cada entidad federativa, en el cual se integrará un presidium con autoridades Estatales, municipales, y personal de salud, organizaciones de diabetes, ONGs, sociedad civil y empresas con la finalidad de difundir los mensajes centrales de la campaña así como desarrollar una amplia gama de actividades, adaptadas a diferentes grupos.

Este evento tendrá una duración aproximada de 30 minutos, en el cual se deberá contemplar un acto protocolario donde las autoridades estatales y municipales rindan su mensaje de posicionamiento ante esta problemática mundial y nacional, así como las acciones específicas emprendidas a propósito de la Estrategia Nacional para la Prevención y Control del Sobrepeso, la obesidad y la diabetes.

En las entidades donde exista Asociación Mexicana de Diabetes, también se incluirá en el programa el mensaje del presidente de la asociación local. Así mismo se deberá realizar la difusión del material creado para campaña entre el público asistente, gestionando la cobertura pertinente del mismo con reportajes y boletines de prensa local.

Responsable de su ejecución: Responsables de los Programas de salud en el Adulto y el Anciano Estatales en coordinación con el presidente de la Asociación Mexicana de Diabetes de la localidad según corresponda.

Las actividades que se organizarán durante la *Semana Nacional de la Diabetes*, incluyendo las que se desarrollaran durante el evento cumbre, deberán de contemplar las siguientes acciones:

A. Educación para la salud.

Estas acciones estarán orientadas a fomentar en las personas de 20 años y más, el conocimiento sobre la diabetes así como también, sobre su prevención y control; De la

misma manera, a las personas que viven con diabetes y sus familiares, sobre las posibles complicaciones de su condición y la importancia de los estilos de vida saludable para un control efectivo. Para tal efecto, se realizarán las siguientes actividades:

- Sesiones educativas.
 - Puntos de detecciones integradas.
 - Talleres de cocina.
- **Sesiones educativas:** Se impartirán a grupos de personas mayores de 20 años de edad, así como a personas que viven con diabetes y sus familiares; se integrarán por contenidos sobre los siguientes temas: Diabetes mellitus, sobrepeso y obesidad, alimentación correcta, actividad física y educación en diabetes.
Duración: 20 minutos cada una.
Material Educativo: Rotafolios, presentación en diapositivas en power point o videos.
Responsable de su ejecución: Personal de salud del nivel aplicativo o su homólogo en las diferentes unidades de salud.
 - **Aplicación de cuestionarios de factores de riesgo y detecciones integradas:**
Se aplicaran los cuestionarios en personas de 20 años y más, que acudan a cualquiera de las unidades de salud y que no se sepan con diagnóstico de diabetes, hipertensión y/o dislipidemias.
Materiales: Cuestionario de factores de riesgo vigente -ver anexo II- y/o herramienta tecnológica MIDO en las entidades federativas en que se estén implementando las Redes de Excelencia en Diabetes.
Procedimiento: Descrito de forma amplia en el anexo III de estos lineamientos.
Responsable de su ejecución: Médico, enfermera y/o promotor/a de salud.
 - **Talleres de cocina:**
Propósito: Que los asistentes aprendan a elaborar un desayuno, comida o cena correcta, accesible y fácil de preparar, además de conocer la importancia de la alimentación para prevenir y controlar la diabetes: porciones adecuadas, nutrimentos, etc.
Se realizarán en los Centros de salud y las UNEMEs EC; estarán dirigidos al público en general y pacientes.
Duración: 45 minutos cada uno.
Número de participantes por cada taller: 20 personas.
Responsables de su ejecución: Nutriólogos de las unidades.

B. Comunicación Educativa.

Estas acciones estarán orientadas a ofrecer información y orientación a toda la población, a fin de que adopten conductas saludables en lo individual y colectivo mediante la difusión de mensajes de salud por medios gráficos y locales. Para llevar a cabo esta tarea, se deberá designar una persona por entidad federativa quien fungirá como el vocero de la campaña, y se realizarán las siguientes actividades:

- Pinta de bardas y mantas

- Volantes y trípticos
- Periódicos Murales
- Perifoneo Local

Pinta de bardas y mantas

Procedimiento: Gestionar con autoridades jurisdiccionales, municipales y locales, así como con las unidades de salud el proceso de elaboración, selección y colocación en sitios de mayor afluencia en la comunidad.

Número: 1 barda y 1 manta por municipio.

Mensaje Central: Los mensajes clave se enfocarán en prevención y control de la diabetes:

- Una vida saludable ayuda a prevenir la diabetes tipo 2.
- Actividad física y alimentación correcta, la mejores decisiones para controlar tu diabetes.
- Investigar y aprender te ayuda a prevenir la diabetes.
- Educación en diabetes como herramienta para el control.

Responsable de su ejecución: Personal de salud de nivel aplicativo con apoyo del Coordinador/a jurisdiccional de promoción de la salud, equipo de la coordinación municipal de salud y voluntarios/as de la comunidad.

Volantes y trípticos

Procedimiento: Gestionar con autoridades jurisdiccionales, municipales y locales, la elaboración y reproducción de volantes y trípticos sobre enfermedades crónicas no transmisibles haciendo énfasis en la diabetes mellitus y los mensajes clave de la *Semana Nacional de la Diabetes*, distribuyendo un volante a cada adulto que solicite consulta en las unidades de salud y un tríptico a cada asistente a las sesiones educativas, así como a la población que acuda a las UNEMEs EC.

Mensaje Central: Los mensajes clave se enfocarán en prevención y control de la diabetes:

- Una vida saludable ayuda a prevenir la diabetes tipo 2.
- Actividad física y alimentación correcta, la mejores decisiones para controlar tu diabetes.
- Investigar y aprender te ayuda a prevenir la diabetes.
- Educación en diabetes como herramienta para el control.

Responsable de su ejecución: Personal de salud de nivel aplicativo con apoyo del Coordinador/a jurisdiccional de promoción de la salud, equipo de la coordinación municipal de salud y voluntarios/as de la comunidad.

Periódico Mural

Procedimiento: Se elaborará en cada unidad de salud un periódico mural, insertando los mensajes centrales de la campaña y a las actividades que se llevarán a cabo en la *Semana Nacional de la Diabetes*.

Responsable de su ejecución: Personal de salud de nivel aplicativo con apoyo de voluntarios/as de la comunidad.

Perifoneo

Mensajes donde se muestre la importancia de tener en control la diabetes mellitus y mensajes que promuevan estilos de vida saludables.

Procedimiento: Aprovechando los recursos de la comunidad, se informará a la población sobre las actividades de la *Semana Nacional de la Diabetes*, mediante mensajes de salud a través del perifoneo local, emitiéndolos como mínimo 5 veces por día, por localidad, desde una semana previa a la misma y durante la *Semana Nacional de la Diabetes*.

Mensajes Centrales:

- Una vida saludable ayuda a prevenir diabetes tipo 2.
- Actividad física y alimentación correcta, la mejores decisiones para controlar tu diabetes.
- Investigar y aprender te ayuda a prevenir la diabetes.
- Educación en diabetes como herramienta para el control.

Responsable de su ejecución: Personal de salud de la unidad con apoyo de autoridades locales, municipales, así como promotores voluntarios.

C. Participación social y comunitaria.

Estas acciones estarán orientadas a promover la actividad física en toda la población con énfasis en las personas de 20 años y más.

- Caminatas, carreras y desfiles
- Gestión de apoyos para donaciones y patrocinios

Caminatas, carreras y desfiles

Procedimiento: Aprovechando los recursos de la comunidad, se establecerán recorridos por las principales arterias viales de la localidad y/o en sitios como plazas y parques recreativos públicos, haciendo partícipes a los Grupos de Ayuda Mutua y grupos preventivos de las unidades de salud locales.

Material Educativo: Los participantes elaborarán carteles alusivos *Semana Nacional de la Diabetes* y los estilos de vida saludable.

Responsable de su ejecución: Responsable estatal del Programa de salud en el Adulto y en el Anciano, médico del deporte y activadores físicos.

Gestión de apoyos para donaciones y patrocinios

Procedimiento: Se establecerá coordinación con autoridades e instancias del sector público, social y privado para conseguir apoyos en especie como materiales educativos (volantes, trípticos, mantas, pinta de bardas, perifoneo).

Responsable de su ejecución: Responsables de los Programas de salud en el Adulto y el Anciano.

VIII. METAS

1. Intervenciones realizadas para la "Semana Nacional de la Diabetes".

Numerador: Número de entidades que realizaron intervenciones.

Denominador: Número de entidades que programaron intervenciones.

Meta 2015: 90%

2. Talleres de cocina

Numerador: Número de entidades que realizaron talleres de cocina.

Denominador: Número de entidades que programaron talleres de cocina.

Meta 2015: 90%

3. Pinta de bardas y mantas

Numerador: Número de bardas pintadas y mantas realizadas en la entidad.

Denominador: Número de pinta de bardas y mantas programadas en la entidad.

Meta 2015: 90%

4. Caminata, carrera y/o desfiles por la salud.

Numerador: Número de caminatas, carreras y/o desfiles por tu salud realizadas en la entidad.

Denominador: Número de caminatas, carreras y/o desfiles por tu salud programadas en la entidad.

Meta 2015: 90%

5. Detecciones realizadas de hipertensión arterial.

Numerador: Número de detecciones realizadas.

Denominador: Número de detecciones programadas.

Meta 2015: 90%

6. Detecciones realizadas de obesidad.

Numerador: Número de detecciones realizadas.

Denominador: Número de detecciones programadas.

Meta 2015: 90%

7. Detecciones realizadas de diabetes mellitus.

Numerador: Número de detecciones realizadas.

Denominador: Número de detecciones programadas.

Meta 2015: 90%

8. Detecciones realizadas de dislipidemias.

Numerador: Número de detecciones realizadas.

Denominador: Número de detecciones programadas.

Meta 2015: 90%

IX. LINEAMIENTOS GENERALES PARA LA OPERACIÓN

Con el propósito de mantener actualizado al personal operativo en los conceptos básicos de las acciones contempladas en el la *Semana Nacional de la Diabetes*, será necesario desarrollar talleres de capacitación para revisar el contenido de los materiales normativos y educativos con el personal de salud.

El **responsable estatal del Programa de Salud en el Adulto y en el Anciano**, deberá difundir entre el personal de salud asistente a las capacitaciones, la información necesaria para la campaña, así como la síntesis de las actividades de la *Semana Nacional de la Diabetes*.

Coordinación

Impulsar y fortalecer la coordinación con las autoridades políticas estatales, municipales y locales, con el fin de asegurar el éxito de las acciones.

Promoción para la salud

La realizará el **responsable estatal del Programa de Salud en el Adulto y en el Anciano** enfocándose en 3 las acciones fundamentales:

- A. Educación para la salud
- B. Comunicación educativa
- C. Participación social y comunitaria.

Las acciones quedarán sujetas a la disponibilidad de materiales y recursos.

X. CONTROL Y SEGUIMIENTO

El **responsable estatal de Programa de Salud en el Adulto y en el Anciano** controlará y dará seguimiento a las actividades del programa para detectar, corregir desviaciones, y en su caso, modificar las estrategias y reprogramar actividades.

Es importante que se analice el avance en el desarrollo de las acciones desde la planeación y se asegure oportunamente los recursos e insumos necesarios en el nivel operativo, para lo cual se convocarán las reuniones con la frecuencia y periodicidad que el caso requiera.

Informe y evaluación

Para reportar de cada una de las actividades que se desarrollarán en la *Semana Nacional de la Diabetes* se diseñaron 2 formatos: una matriz en formato Excel, para capturar los datos numéricos de las actividades programadas y realizadas; además de otro en formato word para incluir la evidencia fotográfica – ver anexo IV –.

El informe final de la totalidad de actividades realizadas en el estado durante la *Semana Nacional de la Diabetes*, lo deberá concentrar el responsable estatal de Programa de Salud en el Adulto y en el Anciano, en los formatos antes mencionados, siendo el encargado de enviar la información al CENAPRECE vía correo electrónico con el asunto: *Informe final (Entidad federativa) Semana Nacional de la Diabetes 2015*, exclusivamente a la dirección drmikediaz@gmail.com, teniendo como **plazo máximo** el día **11 de diciembre del 2015**.

No se tomará en cuenta ningún reporte extemporáneo

Supervisión

Su propósito fundamental es asesorar al personal de base, de contrato y voluntario, para que se desarrollen en forma óptima las tareas que tienen encomendadas, para lo cual se deberán integrar equipos interinstitucionales que lleven a cabo esta actividad tanto en el nivel estatal y regional (jurisdicción – zona) como en el operativo. Es conveniente utilizar guías elaboradas en forma sectorial para mantener criterios uniformes de supervisión.

XI. ANEXOS

Entidad

Asociación Mexicana de Diabetes Local

- I. Relación de Entidades Federativas con representaciones locales de la Asociación Mexicana de Diabetes
- II. Cuestionario de Factores de Riesgo.
- III. Descriptivo Detección Integrada de Enfermedades Crónicas.
- IV. Matriz de resultados estatales para la “*Semana Nacional de la Diabetes*”

I. Relación de Entidades Federativas con representaciones locales de la Asociación Mexicana de Diabetes

Federativa	
Baja California	<u>Asociación Mexicana de Diabetes en Baja California, A.C.</u> <i>Presidente:</i> Lic. Oscar Bladimir Sarmiento Hernández Cantera No. 420 Terrazas de Mendoza Sección Monumental Playas C.P. 22504 Tijuana, Baja California. <i>Tel.</i> 01 664 630 8209; <i>Correo:</i> baja.california.norte@fmdiabetes.org
Campeche	<u>Asociación Mexicana de Diabetes Capítulo Campeche, A.C.</u> <i>Presidenta:</i> Rita del Río Ávila Avenida Lázaro Cárdenas No. 23, Local 2 Planta alta, Fraccionamiento Lomas de las Flores. C.P. 24060 Campeche, Campeche.
Coahuila	<u>Asociación Mexicana de Diabetes en Coahuila, Capítulo Laguna</u> <i>Presidente:</i> Carlos González Villarreal Zambrano Mariano López Ortiz, Plaza Hipermart local #51 Torreón, Coahuila. <i>Tel.</i> 01 871 722 89 24; <i>Correo:</i> lalaguna@fmdiabetes.org
Chihuahua	<u>Asociación Mexicana de Diabetes en Chihuahua, A.C.</u> <i>Presidente:</i> C. Martha Martínez Ramírez Calle Del Mar #7504, Esquina con Catarata. Fracc. Fuentes del Valle C.P. 32500. Cd. Juárez, Chih. <i>Tel. y Fax:</i> 01 656 616 1639; <i>Correo:</i> chihuahua@fmdiabetes.org
	<u>Asociación Mexicana de Diabetes en Chihuahua Capítulo Chihuahua, A.C.</u> <i>Presidente:</i> C. Gloria Chong de Peña Calle 26 No. 1803 Col. Santa Rita C.P. 31020. Chihuahua, Chih. <i>Tel. y Fax:</i> 01 614 410 19 19; <i>Correo:</i> capitulo.chihuahua@fmdiabetes.org
Distrito Federal	<u>Asociación Metropolitana de Diabetes, A.C.</u> <i>Presidente:</i> C. Mónica Daniela Reyes Velásquez Bosques de Belén #10 Col. Bosques de la Herradura. C.P. 52784 Huixquilucan, Edo. de México <i>Tel.</i> 55895043; <i>Correo:</i> metropolitana@fmdiabetes.org
Durango	<u>Asociación Mexicana de Diabetes en Durango, A.C.</u> <i>Presidente:</i> C. Álvaro Villanueva Acosta Francisco Ibarra 1000 A Oriente. Zona Centro C.P. 34000 Durango, Durango <i>Tel.</i> 045 618 116 5241; <i>Correo:</i> durango@fmdiabetes.org
Guanajuato	<u>Asociación Mexicana de Diabetes en Guanajuato, A.C.</u> <i>Presidente:</i> C. Georgina Cano del Río Paseo de las Águilas No. 62. Col. San Isidro C.P. 37530. León, Gto. <i>Tel.:</i> 01 477 711 02 58. <i>Tel. y Fax:</i> 01 477 637 34 50 <i>Correo:</i> guanajuato@fmdiabetes.org
	<u>Asociación Mexicana de Diabetes en Guanajuato Capítulo Valle de Santiago</u> <i>Presidente:</i> C. Silvia Elvia Castro Salmerón Juárez No. 84 Zona Centro C. P. 38400 Valle de Santiago, Guanajuato <i>Tel.</i> 01 456 643 0636, <i>Correo:</i> valledesantiago@fmdiabetes.org
	<u>Asociación Mexicana de Diabetes en Guanajuato Cap. Villas de Irapuato, A.C.</u> <i>Presidente:</i> C. María Elena Torres Martínez Calle Francisco Hernández No. 839 Esquina Ramón Barrón de Tavora Col. La Moderna, Irapuato, Guanajuato. <i>Correo:</i> capirapuato@fmdiabetes.org
	<u>Asociación Mexicana de Diabetes en Guanajuato Capítulo Santa Fe</u> <i>Presidente:</i> C. Ma. Martha Arroyo B

	Sostenes Rocha No. 35 Int. 1 y 2 Estacionamiento San Pedro Col. Centro. CP. 36000. Guanajuato, Gto. Tel. 01 473 732 1629; <i>Correo:</i> capguanajuato@fmdiabetes.org
Guerrero	<u>Asociación Mexicana de Diabetes en el Estado de Guerrero, A.C.</u> <i>Presidente:</i> Lic. María Francisca Flores Rivas Baja California No.170 Colonia Progreso C.P. 39350, Acapulco, Gro. Tel. 01 (744) 4 85 15 19, Cel. 744-131-2989 <i>Correo:</i> guerrero@fmdiabetes.org
Hidalgo	<u>Asociación Mexicana de Diabetes en Hidalgo, A.C.</u> <i>Presidente:</i> C. Angel Aguilar Narváez Melchor Ocampo No. 31-B Colonia Centro C.P. 42970, Atitalaquia, Hidalgo. Cel. 773-134-4456
Jalisco	<u>Asociación Mexicana de Diabetes en Jalisco, A.C.</u> <i>Presidenta:</i> C. Ma. José González Cosío Ibarreche Olivo #1439 Col. Del Fresno C.P. 44900 Guadalajara, Jalisco. <i>Tel. y fax:</i> 01 3336584366; <i>Correo:</i> jalisco@fmdiabetes.org
Morelos	<u>Asociación Mexicana de Diabetes en Morelos, A.C.</u> <i>Coordinador de actividades:</i> Lic. Jesús Giovanni Pérez Cortés Ignacio Comonfort Número 7Altos, Col. Centro, CP62000, Cuernavaca, Morelos. <i>Tel:</i> 01 5536948699, <i>Correo:</i> jesus_giovanni@hotmail.com
Nuevo León	<u>Asociación Mexicana de Diabetes en Nuevo León, A.C.</u> <i>Presidente:</i> Alejandra Clariond Rangel Modesto Arreola No. 1040 Poniente. Col. Centro C.P. 64000. Monterrey, N.L. <i>Tel:</i> 01 81 83 43 06 82 y <i>Fax:</i> 01 81 83 43 06 92 <i>Correo:</i> nuevo.leon@fmdiabetes.org
Quintana Roo	<u>Asociación Mexicana de Diabetes en Cancún, A.C.</u> <i>Presidente:</i> C. Ismael Ancona Quintana Tejón No.48 Lt 32-5 SM.20 por Av. Tulum, C.P. 77500, Cancún Quintana Roo. <i>Tel.</i> 01 998 2562383; <i>Correo:</i> cancan@fmdiabetes.org
San Luis Potosí	<u>Asociación Mexicana de Diabetes en San Luis Potosí, A.C.</u> <i>Presidente:</i> Sra. Dolores Lara Ortiz Recursos Hidráulicos No. 270. Col. Burócratas C.P. 78270. San Luis Potosí, S.L.P. <i>Tel y Fax:</i> 01 444 811 58 25, <i>Correo:</i> san.luis.potosi@fmdiabetes.org
Yucatán	<u>Asociación Mexicana de Diabetes en el Sureste, A.C.</u> <i>Presidente:</i> Lic. Claudia H. Durán González Calle 103 Diagonal #316 X 32 Y 34 Francisco Villa Poniente C.P. 97219 Mérida, Yucatán <i>Tel:</i> 01 999 920 0768, <i>Correo:</i> sureste@fmdiabetes.org

II. Cuestionario de Factores de Riesgo.

Archivo anexo en formato PDF

CUESTIONARIO DE FACTORES DE RIESGO

Nombre: _____ Domicilio: _____

Cuenta con Seguridad Social: SI NO IMSS ISSSTE OTRO: _____

¿Tiene Diabetes y no lo sabe?

Para encontrar si está en riesgo de padecer diabetes, hipertensión u obesidad, marque con una cruz la respuesta que se adapte a usted o a su paciente.

SI NO

1. Su IMC se ubica en: Normal=0, Sobrepeso=5, Obeso=10 10 5 0

2. Cintura: Mujer ≥ 80cm Hombre ≥ 90cm 10 0

3. Normalmente hace poco o nada de ejercicio (Solo para menores de 65 años) 5 0

4. Tiene entre 45 a 64 años de edad 5 0

5. Tiene 65 o más años de edad 9 0

6. Alguno de sus hermanos padece o padeció diabetes mellitus 1 0

7. Alguno de sus padres padece o padeció diabetes mellitus 1 0

8. Si es mujer y ha tenido algún bebé con más de 4 kg. de peso al nacer 1 0

MES/AÑO: / / / / / /

TOTAL: / / / / / /

Si obtuvo menos de 10 puntos de calificación: está en bajo riesgo de tener diabetes. Pero no olvide que en el futuro puede estar en riesgo mayor. Se le recomienda adoptar un estilo de vida saludable y aplicar nuevamente el cuestionario en 3 años.

Si obtuvo 10 o más puntos de calificación: está en alto riesgo de padecer diabetes. Haga la determinación de azúcar en sangre y aún si el resultado fuera negativo, practique estilos de vida saludable y repita la determinación en un año.

¿Presenta mucha sed, orina mucho o tiene mucha hambre?

SI NO

Si la respuesta es SI, realice la determinación de azúcar en sangre, independientemente de la calificación obtenida.

GLUCEMIA

AÑO: 20 / 20 / 20 / 20 / 20

AYUNO CASUAL

POSITIVA: Si su prueba de Glucemia Capilar fue mayor o igual a 100 mg/dl en ayunas, o más de 140 mg/dl casual. Tendrá que acudir al médico para que le practique otra prueba en ayunas.

NEGATIVO: Si la prueba de Glucemia es menor de 100 mg/dl.

¿TIENE USTED HIPERTENSIÓN ARTERIAL Y NO LO SABE?

AÑO: 20 20 20 20 20 20

1° Toma 2° Toma Promedio

Detección Población ≥ 20 años

<120 / < 80 (Óptima) 120-129 / 80-84 (Normal) 130-139 / 85-89 (Fronteriza) 140-159 / 90-99 (Etapa 1) 160-179 / 100-109 (Etapa 2) ≥180 / ≥110 (Etapa 3)

- Vigilar su peso
- Realizar actividad física (30 min. 5 veces por semana)
- Alimentación correcta
- Detección cada 3 años

- Acudir a Grupos de Ayuda Mutua
- Realizar actividad física (30 min. 5 veces por semana)
- Dieta correcta
- Detección semestral

- Confirmación diagnosticada
- Acudir a Grupos de Ayuda Mutua
- Dieta correcta
- Tratamiento integral

Recuerde que el modo de vida influye en la salud

Las enfermedades son resultado de estilos de vida inadecuados, como cada factor de riesgo (por ejemplo, el tabaco) puede ser la causa subyacente de diversas enfermedades.

Dieta Inadecuada Abuso del alcohol Tabaco Falta de ejercicio Estrés Contaminación

Enfermedades cardiovasculares

Cardiopatías Embolias Hipertensión

Cáncer

Colorectal Pulmonar Bucal Gástrico

Cirrosis Diabetes Osteoporosis

○ Riesgo ○○ Alto Riesgo

Si en algún aspecto su estilo de vida no es saludable, acuda a su médico y al Grupo de Ayuda Mutua de su unidad de salud, para hacer los cambios necesarios.

Si no se identificó ningún factor de riesgo repita el cuestionario en 3 años de lo contrario se dará seguimiento en 1 año.

III. Descriptivo Detección Integrada de Enfermedades Crónicas

DETECCIÓN INTEGRADA

Debe de realizarse a las personas de 20 años y más que acudan a cualquier unidad de salud independientemente del motivo; si la detección es negativa se le indicará nuevamente en 3 años, o antes si el personal de salud lo considera conveniente.

Procedimiento: Se aplicará el cuestionario de factores de riesgo a la población de 20 años y más, se realizará la toma de glucemia capilar mediante tira y glucómetro. Además de lo anterior, también se realizarán detecciones de dislipidemias. Se les otorgará el resultado de la detección en el mismo lugar donde se realice.

En las entidades federativas donde se encuentran en operación las Redes de Excelencia en Diabetes, como parte del despliegue de la Estrategia Nacional para la Prevención y Control del Sobrepeso la obesidad y la diabetes, y tiene disponible la herramienta tecnológica MIDO (Medición Integrada para la Detección Oportuna), las detecciones se basarán en esta plataforma.

Con base al resultado del cuestionario de factores de riesgo o la herramienta MIDO, se clasificarán de la siguiente manera:

DETECCIÓN POSITIVA

Diabetes Mellitus: Considere una prueba positiva cuando en el cuestionario de factores de riesgo se obtenga 10 puntos o más y se le haya realizado una glucemia capilar preferentemente en ayuno de 8 horas y presente glucosa $\geq$ a 100 mg/dl, o si se realiza a cualquier hora del día y el resultado sea $\geq$ 140 mg/dl.

Si se detecta una persona con probable glucosa alterada en ayuno -prediabetes- (glucemia capilar $\geq$ a 100 mg/dl y hasta 125 mg/dl), se procederá como lo establecido en los lineamientos normativos.

De acuerdo a los resultados obtenidos, se realizarán las siguientes actividades:

- **Resultados dentro de valores normales:** Promoción de estilos de vida saludable y una nueva detección a los 3 años o antes si así lo considera pertinente el personal de salud.
- **Resultados de sospecha de glucosa alterada en ayuno (prediabetes) o Diabetes:** Referir a la persona a la unidad de salud que le corresponda, para ratificar o descartar el diagnóstico y en su caso, el inicio del tratamiento y su invitación a participar en los Grupos de Ayuda Mutua.

Hipertensión Arterial: Se considera detección positiva cuando, basado en el promedio de dos mediciones realizadas en la misma consulta con una diferencia de dos o más minutos, se obtienen cifras $\geq$ a 140/90 mmHg.

Interpretación de resultados:

Presión Arterial Normal	Hipertensión Arterial
Óptima: $\leq 120/80$ mmHg	Estadio 1: 140-159/90-99 mmHg
Normal: 120-129/80-84 mmHg	Estadio 2: 160-179/100-109 mmHg
Normal Alta: 130-139/85-89 mmHg (Fronteriza)	Estadio 3: $\geq 180/\geq 110$ mmHg

De acuerdo a los resultados obtenidos, se realizarán las siguientes actividades:

- **Presión en valores normales:** Promoción de estilos de vida saludable y una nueva detección a los 3 años o antes si así lo considera pertinente el personal de salud.
- **Presión en valor normal alta (Pre hipertensión):** Envío a los Grupos de Ayuda Mutua, para el control de factores de riesgo.
- **Hipertensión arterial:** Referir a la persona a la unidad de salud que le corresponda, para ratificar o descartar el diagnóstico y en su caso, el inicio del tratamiento y su invitación a participar en los Grupos de Ayuda Mutua.

Obesidad: Se considera detección positiva cuando se presenta un Índice de Masa Corporal (IMC) mayor o igual a 30 y/o la circunferencia e cintura mida más de 80 cm si es mujer o 90 cm si es hombre.

Cabe mencionar que si se detecta una persona con sobrepeso, se procederá como lo establecen los lineamientos normativos.

Procedimiento: Se efectuarán las mediciones de peso (kilogramos) y estatura (metros); posteriormente se calculará el IMC de acuerdo a la siguiente fórmula:

$$\text{IMC} = \text{peso} / \text{estatura}^2$$

Interpretación de resultados:

IMC	INTERPRETACIÓN
≤ 18.0	Bajo Peso
18.1 - 24.9	Normal

25.0 – 29.9	Sobrepeso
30.0 – 34.9	Obesidad Grado 1
35.0 – 39.9	Obesidad Grado 2
≥ 40.0	Obesidad Grado 3

Para mujeres con estatura menor a 1.50 m y hombres de menos de 1.60 m, el sobrepeso se diagnostica con un IMC de 23 a 25 y obesidad con IMC mayor de 25.

- *Bajo peso:* Referir a la persona a la unidad de salud que le corresponda, para recibir una valoración.
- *Normal:* Promoción de estilos de vida saludable y una nueva detección cada año.
- *Sobrepeso:* Envío a los Grupos de Ayuda Mutua, para el control de factores de riesgo y recibir los beneficios del tratamiento no farmacológico.
- *Obesidad:* Referir a la persona a la unidad de salud que le corresponda, para valoración terapéutica, recibiendo tratamiento farmacológico si así lo amerita y para que participe en los Grupos de Ayuda Mutua.

Dislipidemias: Considere una prueba positiva cuando en la tira reactiva las cifras de Colesterol sean $\geq$ a 200 mg/dl y/o Triglicéridos $\geq$ 150 mg/dl, posterior a un ayuno de 12 horas, HDL <40 mg/dl en hombres y <50 mg/dl en mujeres (si tiene disponible el reactivo).

De acuerdo a los resultados obtenidos, se realizarán las siguientes actividades:

- *Resultados dentro de valores normales:* Promoción de estilos de vida saludable y una nueva detección a los 3 años o antes si así lo considera pertinente el personal de salud.
- *Resultados de sospecha de alteración de Colesterol y/o Triglicéridos:* Referir a la persona a la unidad de salud que le corresponda, para ratificar o descartar el diagnóstico y en su caso, el inicio del tratamiento y su invitación a participar en los Grupos de Ayuda Mutua.

Síndrome Metabólico: Cuando un paciente resulte positivo para tres o más enfermedades crónicas, considere los criterios anteriores correspondientes para cada una de ellas.

Responsable de su ejecución: Personal de salud del nivel aplicativo o su homólogo en las diferentes unidades de salud.

MATRIZ DE RESULTADOS SEMANA NACIONAL DE LA DIABETES 2015

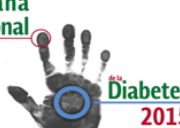
Archivo anexo en formato excel

Compuesto por 2 pestañas: Detecciones e intervenciones

							
							
MATRIZ DE RESULTADOS							
		Entidad Federativa:					
		Responsable que reporta:					
Total población de 20 años y más	Total detecciones programadas						
	Obesidad	Diabetes	Hipertensión Arterial	Dislipidemia	Síndrome Metabólico	Totales	
						0	
Población de 20 años y más	Total detecciones realizadas						
	Obesidad	Diabetes	Hipertensión Arterial	Dislipidemia	Síndrome Metabólico	Totales	
Mujeres						0	
Hombres						0	
TOTALES	0	0	0	0	0	0	
Población de 20 años y más	Detecciones positivas registradas						
	Obesidad	Diabetes	Hipertensión Arterial	Dislipidemia	Síndrome Metabólico	Totales	
Mujeres de						0	
Hombres						0	
TOTALES	0	0	0	0	0	0	
Detecciones							

Archivo anexo en formato Excel

Compuesto por 2 pestañas: Detecciones e intervenciones

SALUD SECRETARÍA DE SALUD		ESTADOS UNIDOS MEXICANOS		CENAPRECE CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES		FEDERACIÓN MEXICANA DE DIABETES, A.C.								
Semana Nacional Diabetes 2015 														
Entidad Federativa:														
Responsable que reporta:														
Total intervenciones realizadas en la Entidad Federativa durante la Semana Nacional de la Diabetes 2015														
ENTIDAD FEDERATIVA	Sesiones educativas		Talleres de cocina		Bardas pintadas		Mantas		Periodicos murales		Volantes /Tripticos		Caminatas/carreras/desfiles	
	Programadas	Realizadas	Programados	Realizados	Programadas	Realizadas	Programadas	Realizadas	Programadas	Realizadas	Programadas	Realizadas	Programadas	Realizadas
TOTALES	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

*Para ser tomadas en cuenta estas intervenciones, favor de anexar evidencia de su realización según corresponda:
 Sesiones educativas: Guía programática, carta descriptiva, fotografías.
 Talleres de cocina: Carta descriptiva, fotografías.
 Bardas pintadas: Fotografías.
 Mantas impresas: Fotografías.
 Periódicos murales: Fotografías.
 Caminatas, carreras y desfiles: Fotografías.

Total Programadas	Total Realizadas
0	0

Nota: Si realizó alguna otra actividad no enlistada, puede incluirla en el reporte junto con la evidencia correspondiente

Intervenciones

EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

Archivo anexo en formato word

CENAPRECE CENTRO NACIONAL DE PROGRAMAS PREVENTIVOS Y CONTROL DE ENFERMEDADES		Semana Nacional Diabetes 2015		FEDERACIÓN MEXICANA DE DIABETES, A.C.	
EVIDENCIA FOTOGRÁFICA ENTIDAD FEDERATIVA					
Pegue aquí sus fotografías					
Benjamin Franklin No. 132, Col. Escandón Del. Miguel Hidalgo, C.P. 11800, México, D. F. Tel. (55) 5614-6430 www.cenaprece.salud.gob.mx					