



**COORDINACIÓN DE INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN
CON USUARIOS**

INFORME FACEBOOK LIVE

TEMA: DIABETES

NOVIEMBRE 19/2021

Barranquilla, Diciembre de 2021

OBJETIVO

Desde la plataforma de Facebook Live se ha desarrollado una serie de actividades con el objetivo de crear espacios de información, educación y comunicación, donde los usuarios pueden aprender sobre distintos temas relacionados con su salud y su afiliación a la EPS, además de participar e interactuar con las personas encargadas de presentar cada temática. Uno de estos espacios fue el programa de facebook live con el tema sobre **DIABETES**, llevado a cabo el día 19 de Noviembre del presente año.

El objetivo general del programa estimular y apoyar la adopción de medidas efectivas para la vigilancia, prevención y control de la diabetes y sus complicaciones.

CONVOCATORIA



Para lograr el éxito de la actividad anteriormente mencionada, fue necesario hacer una campaña de convocatoria y difusión de mensaje de invitación, para lo cual se utilizaron herramientas audiovisuales, las cuales fueron difundidas a través de las redes oficiales de CAJACOPI, página web, mensajes de WhatsApp e invitación directa a los usuarios por parte del personal del call center y servicio al usuario.

Los resultados de la convocatoria y difusión del mensaje de invitación se vieron reflejados el día del evento. La transmisión en vivo fue vista por decenas de personas con un número amplio de 334 reacciones y 692 comentarios, donde pudimos leer felicitaciones, recibir preguntas e inquietudes. Esta actividad fue compartida 52 veces por usuarios de la red social.

DESARROLLO DEL EVENTO



El 19 de Noviembre del 2021, siendo las 10:00 AM, en el municipio de Fundación donde se dio inició a la transmisión en vivo, donde estuvo como moderador del evento la comunicadora Lic. Nascha Mesa la cual inicia dando la bienvenida a todos, resaltando el tema de este nuevo programa DIABETES. Posterior a esto, presenta al invitado y facilitador del tema al médico Jose Capella, del hospital de Fundación -Magdalena

Esta dinámica se desarrolló a través de la Fanpage Facebook institucional.

El programa inicia su desarrollo cuando la facilitadora hace introducción de esta enfermedad:

La diabetes es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre (o azúcar en sangre), que con el tiempo conduce a daños graves en el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios. La más común es la diabetes tipo 2, generalmente en adultos, que ocurre cuando el cuerpo se vuelve resistente a la insulina o no produce suficiente insulina. En las últimas tres décadas, la prevalencia de la diabetes tipo 2 ha aumentado drásticamente en países de todos los niveles de ingresos. La diabetes tipo 1, una vez conocida como diabetes juvenil o diabetes insulino dependiente, es una afección crónica en la que el páncreas produce poca o ninguna insulina por sí mismo. Para las personas que viven con diabetes, el acceso a un tratamiento asequible, incluida la insulina, es fundamental para su supervivencia. Existe un objetivo acordado a nivel mundial para detener el aumento de la diabetes y la obesidad para 2025.

Aproximadamente 62 millones de personas en las Américas (422 millones de personas en todo el mundo) tienen diabetes, la mayoría vive en países de ingresos bajos y medianos, y 244 084 muertes (1.5 millones en todo el

mundo) se atribuyen directamente a la diabetes cada año. Tanto el número de casos como la prevalencia de diabetes han aumentado constantemente durante las últimas décadas.

La diabetes es una de las principales causas de ceguera, insuficiencia renal, ataques cardíacos, derrames cerebrales y amputación de miembros inferiores. La diabetes mal controlada aumenta las posibilidades de estas complicaciones y la mortalidad prematura. Además, las personas con diabetes tienen mayor riesgo de presentar enfermedades cardiovasculares y tuberculosis, especialmente aquellas con mal control glucémico.



Qué es la Diabetes ? La diabetes es una enfermedad crónica que se produce cuando el páncreas no produce suficiente insulina o cuando el cuerpo no puede utilizar de forma eficaz la insulina que produce. La insulina es una hormona que regula el azúcar en sangre. La hiperglucemia, o aumento del nivel de azúcar en sangre, es un efecto común de la diabetes no controlada y, con el tiempo, conduce a daños graves en muchos de los sistemas del cuerpo, especialmente los nervios y los vasos sanguíneos.

Síntomas

Los síntomas de la diabetes varían según cuánto se eleve tu nivel de glucosa sanguínea. Es posible que algunas personas, en especial las que padecen prediabetes o diabetes tipo 2, no experimenten síntomas. En el caso de la diabetes tipo1, los síntomas tienden a aparecer rápido y a ser más intensos.

Algunos de los signos y síntomas de la diabetes tipo1 y tipo2 son:

- Aumento de la sed
- Micción frecuente
- Hambre extrema
- Pérdida de peso sin causa aparente
- Presencia de cetonas en la orina (las cetonas son un subproducto de la descomposición de músculo y grasa que ocurre cuando no hay suficiente insulina disponible)
- Fatiga
- Irritabilidad
- Visión borrosa
- Llagas que tardan en cicatrizar
- Infecciones frecuentes, como infecciones en las encías o en la piel, e infecciones vaginales.

Qué es la diabetes tipo 2 ? Es el resultado del uso ineficaz de la insulina por parte del cuerpo. Más del 95% de las personas con diabetes tienen diabetes tipo 2. Este tipo de diabetes es en gran parte el resultado del exceso de peso corporal y la inactividad física.

Los síntomas pueden ser similares a los de la diabetes tipo 1, pero a menudo son menos marcados. Como resultado, la enfermedad puede diagnosticarse varios años después del inicio, después de que ya hayan surgido complicaciones.

Hasta hace poco, este tipo de diabetes solo se observaba en adultos, pero ahora también se presenta cada vez con mayor frecuencia en niños.

Qué es la diabetes tipo 1 ? Se caracteriza por una producción deficiente de insulina y requiere la administración diaria de insulina. En 2017 había 9 millones de personas con diabetes tipo 1; la mayoría de ellos vive en países de ingresos altos. No se conocen ni su causa ni los medios para prevenirlo.

Los síntomas incluyen excreción excesiva de orina (poliuria), sed (polidipsia), hambre constante, pérdida de peso, cambios en la visión y fatiga. Estos síntomas pueden ocurrir repentinamente.

Factores de riesgo para la diabetes tipo 1

Aunque se desconoce la causa exacta de la diabetes tipo 1, los factores que pueden indicar un mayor riesgo incluyen los siguientes:

- **Antecedentes familiares.** Tu riesgo aumenta si tu padre, tu madre o algún hermano tienen diabetes tipo 1.
- **Factores ambientales.** Circunstancias como la exposición a una enfermedad viral probablemente tienen alguna relación con la diabetes tipo 1.
- La presencia de células del sistema inmunitario que causan daños (autoanticuerpos). Algunas veces, los familiares de personas con diabetes tipo 1 se someten a una prueba de detección de autoanticuerpos de la diabetes. Si tienes estos autoanticuerpos, tienes mayor riesgo de padecer diabetes tipo 1. Pero no todas las personas que tienen estos autoanticuerpos padecen diabetes.
- Ubicación geográfica. Ciertos países, como Finlandia y Suecia, presentan índices más altos de diabetes tipo 1.

Factores de riesgo para la pre- diabetes tipo 1 y la diabetes tipo 2

Los investigadores no están completamente seguros de la razón por la que algunas personas manifiestan prediabetes y diabetes tipo 2 y otras no. Sin

embargo, es evidente que ciertos factores incrementan el riesgo, como por ejemplo:

- **Peso.** Mientras más tejido graso tengas, más resistentes serán tus células a la insulina.
- **Inactividad.** Mientras menos actividad realices, mayor será tu riesgo. La actividad física te ayuda a controlar el peso, utiliza la glucosa como energía y hace que tus células sean más sensibles a la insulina.
- **Antecedentes familiares.** Tu riesgo se incrementa si alguno de tus padres o hermanos tienen diabetes tipo 2.
- **Raza o grupo étnico.** Aunque no está claro por qué, personas de ciertos orígenes, como las personas negras, hispanas, los indígenas estadounidenses y asiático-americanas, corren un mayor riesgo.
- **Edad.** Tu riesgo aumenta con la edad. Esto puede deberse a que te ejercitas menos, pierdes masa muscular y aumentas de peso a medida que envejeces. Pero la diabetes tipo 2 también está aumentando entre los niños, los adolescentes y los adultos jóvenes.

Qué es la diabetes gestacional? Es una hiperglucemia con valores de glucosa en sangre por encima de lo normal pero por debajo de los diagnósticos de diabetes. La diabetes gestacional ocurre durante el embarazo. Las mujeres con diabetes gestacional tienen un mayor riesgo de complicaciones durante el embarazo y el parto. Estas mujeres y posiblemente sus hijos también corren un mayor riesgo de padecer diabetes tipo 2 en el

futuro. La diabetes gestacional se diagnostica mediante pruebas de detección prenatales, en lugar de a través de los síntomas informados.

Ruta de atención Cardiometabolica



La ruta de atención cardiometabolica es dirigida por la Médico Luz Andrea Sierra, referente del programa cardiometabolico deCajacopi Eps, a cargo de los pacientes con diagnóstico de Hipertensión y Diabetes.

Caracterización de la población afiliada.



Se realiza caracterización de la población de forma domiciliaria con personal idóneo en salud para evitar complicaciones propias de esta enfermedad.

Las complicaciones de la diabetes a largo plazo se desarrollan de manera gradual. Cuanto más tiempo hace que tienes diabetes (y cuanto menos controlado esté tu nivel de azúcar en sangre), mayor riesgo de complicaciones existe. A la larga, las complicaciones de la diabetes pueden provocar una discapacidad o incluso ser mortales. Las posibles complicaciones incluyen las siguientes:

- **Enfermedad cardiovascular.** La diabetes aumenta drásticamente el riesgo de sufrir diversos problemas cardiovasculares, como arteriopatía coronaria con dolor de pecho (angina), ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y estrechamiento de las arterias (aterosclerosis). Si

tienes diabetes, eres más propenso a tener una enfermedad cardíaca o un accidente cerebrovascular.

- **Daño a los nervios (neuropatía).** El exceso de azúcar puede dañar las paredes de los vasos sanguíneos diminutos (capilares) que alimentan los nervios, especialmente en las piernas. Esto puede provocar hormigueo, entumecimiento, ardor o dolor, que generalmente comienza en las puntas de los dedos de los pies o las manos y se extiende gradualmente hacia arriba.
- **Si no recibes tratamiento,** podrías perder toda la sensibilidad de los miembros afectados. El daño en los nervios en relación con la digestión puede causar problemas con náuseas, vómitos, diarrea o estreñimiento. En el caso de los hombres, puede dar lugar a la disfunción eréctil.
- **Daño renal (nefropatía).** Los riñones contienen millones de racimos de vasos sanguíneos diminutos (glomérulos) que filtran los residuos de la sangre. La diabetes puede dañar este delicado sistema de filtrado. El daño grave puede conducir a la insuficiencia renal o a la enfermedad renal terminal irreversible, que pueden requerir diálisis o un trasplante de riñón.
- **Daño ocular (retinopatía).** La diabetes puede dañar los vasos sanguíneos de la retina (retinopatía diabética), que puede conducir a la ceguera. La diabetes también aumenta el riesgo de otras afecciones graves de la visión, como cataratas y glaucoma.

- **Daños en los pies.** Los daños en los nervios del pie o un flujo sanguíneo insuficiente en los pies aumenta el riesgo de diversas complicaciones en los pies. Si no se tratan, los cortes y las ampollas pueden dar lugar a graves infecciones, que suelen tener una cicatrización deficiente. Estas infecciones pueden, en última instancia, requerir la amputación del dedo del pie, del pie o de la pierna.
- **Enfermedades de la piel.** La diabetes puede volverte más susceptible a tener problemas en la piel, como infecciones bacterianas y micóticas.
- **Deterioro auditivo.** Los problemas de la audición son comunes en las personas diabéticas.
- **Enfermedad de Alzheimer.** La diabetes tipo 2 puede aumentar el riesgo de tener demencia, como la enfermedad de Alzheimer. Cuanto más deficiente sea el control del nivel de azúcar en sangre, mayor será el riesgo. Aunque existen teorías de cómo pueden estar relacionados estos trastornos, ninguna de ellas se ha demostrado todavía.
- **Depresión.** Los síntomas de depresión son comunes en personas con diabetes tipo 1 y tipo 2. La depresión puede afectar el manejo de la diabetes.

Prevención de la Diabetes

La diabetes tipo 1 no puede prevenirse. Sin embargo, las mismas elecciones de estilo de vida saludable que ayudan a tratar la prediabetes, la diabetes tipo 2 y la diabetes gestacional también pueden ayudar a prevenirlas:

•**Comer alimentos saludables.** Elige alimentos ricos en fibra, con bajo contenido graso y pocas calorías. Céntrate en las frutas, los vegetales y los cereales integrales. Intenta que consuma alimentos variados para no aburrirse.

•**Hacer más actividad física.** Ponte como meta hacer al menos 30 minutos de actividad aeróbica moderada la mayoría de los días de la semana, o unos 150 minutos por semana.

•**Bajar el exceso de peso.** Si tienes sobrepeso, bajar incluso el 7 % de tu peso corporal, por ejemplo, 14 libras (6,4 kilogramos) si pesas 200 libras (90,7 kilogramos), puede reducir el riesgo de tener diabetes.

Sin embargo, no intentes bajar de peso durante el embarazo. Consulta con el médico qué cantidad de peso es saludable que aumentes durante el embarazo.

Para mantener tu peso en un rango saludable, concéntrate en los cambios permanentes en tus hábitos de alimentación y de ejercicio. Para motivarte, recuerda los beneficios de bajar de peso, como tener el corazón más sano, más energía y mayor autoestima.

A veces los medicamentos también son una opción. Los medicamentos orales para la diabetes, como la metformina (Glumetza, Fortamet, otros), pueden reducir el riesgo de diabetes tipo 2, pero las elecciones de un estilo de vida saludable siguen siendo fundamentales. Haz que te controlen el nivel de glucosa sanguínea al menos una vez al año para comprobar que no tengas diabetes tipo 2.

Diagnóstico y tratamiento

El Diagnóstico y tratamiento temprano se puede lograr mediante pruebas de azúcar en sangre relativamente económicas.

El tratamiento de la diabetes implica dieta y actividad física junto con la disminución de la glucosa en sangre y los niveles de otros factores de riesgo conocidos que dañan los vasos sanguíneos. Dejar de consumir tabaco también es importante para evitar complicaciones.

Las intervenciones incluyen:

- Control de la glucosa en sangre, especialmente en la diabetes tipo 1. Las personas con diabetes tipo 1 requieren insulina, las personas con diabetes tipo 2 pueden tratarse con medicación oral, pero también pueden requerir insulina;
- Control de la presión arterial; y
- Cuidado de los pies (autocuidado del paciente manteniendo la higiene de los pies; uso de calzado adecuado; búsqueda de atención profesional para el manejo de úlceras; y examen periódico de los pies por parte de los profesionales de la salud).

Otras intervenciones de ahorro de costos incluyen:

- Detección y tratamiento de la retinopatía (que causa ceguera);
- Control de lípidos en sangre (para regular los niveles de colesterol);

- Detección de signos tempranos de enfermedad renal relacionada con la diabetes y tratamiento.

Finalmente la anfitriona del programa hizo un llamado a todos los afiliados de Cajacopi EPS y a todos los participantes en general del programa a tener en cuenta todas las recomendaciones para prevenir la Diabetes.

Se expone la línea de salud mental de Cajacopi Eps # 381

Línea de atención gratuita nacional 018000111446

Posterior a esta información, se culmina la transmisión en vivo, se agradece al facilitador e igualmente se extiende la invitación a otra actividad de interés en salud.