



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL
SEGURIDAD Y SOLIDARIDAD SOCIAL

Protocolos Nacionales de Atención Médica **PRONAM**

Diabetes tipo 2 y síndrome metabólico

Trabajamos juntos por tu salud.



Consulta el documento completo del PRONAM para conocer todas las recomendaciones sobre **Sobrepeso y obesidad** en <https://pronamsalud.csg.gob.mx/>

Diagnóstico de diabetes

Diagnóstico de síndrome metabólico

Metas del tratamiento

Tratamiento farmacológico

Recomendaciones nutricionales

Actividad física

Evaluación del estado emocional

Diagnóstico de diabetes

¿Sabes a quién debes realizar el tamizaje para diabetes tipo 2?



A toda persona >45 años.

Y a personas de cualquier edad (incluso niños) con algún factor de riesgo:



Familiar de primer grado con diabetes.



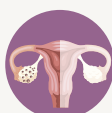
Diagnóstico previo de prediabetes o diabetes gestacional.



Sobrepeso u obesidad.



Mujeres con historia de hijo con peso al nacer ≥ 4 kg.



Antecedentes de hipertensión, dislipidemia, enfermedad cardiovascular, infección por VIH, síndrome de ovarios poliquísticos, entre otros.



Continuar

Diagnóstico de síndrome metabólico

Metas del tratamiento

Tratamiento farmacológico

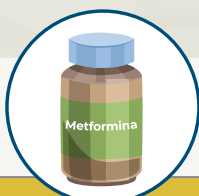
Recomendaciones nutricionales

Actividad física

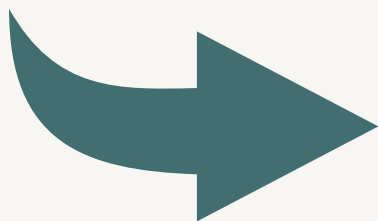
Evaluación del estado emocional

Diagnóstico de diabetes

Detectar, confirmar y actuar:
criterios diagnósticos para
diabetes tipo 2 y prediabetes



Método diagnóstico	Prediabetes	Diabetes
Glucemia en ayuno	100-125 mg/dl	≥ 126 mg/dl
Hemoglobina glucosilada (HbA1c)	5-7 - 6.4 %	$\geq 6.5\%$
Glucemia 2 horas post-carga (75 g)	140 - 199 mg/dl	≥ 200 mg/dl



Para establecer el diagnóstico, cualquiera de estos criterios debe corroborarse con una segunda medición.



EL DIAGNÓSTICO TAMBIÉN SE ESTABLECE CON UNA SOLA MEDICIÓN >200 mg SI EXISTE SINTOMATOLOGÍA

Diagnóstico de síndrome metabólico

Metas del tratamiento

Tratamiento farmacológico

Recomendaciones nutricionales

Actividad física

Evaluación del estado emocional

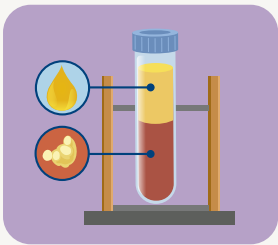
Regresar



Diagnóstico de síndrome metabólico

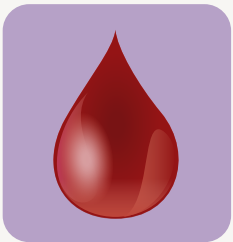
Más allá de la glucosa:
identifica los criterios
diagnósticos del
síndrome metabólico

Se requieren tres de cinco criterios:



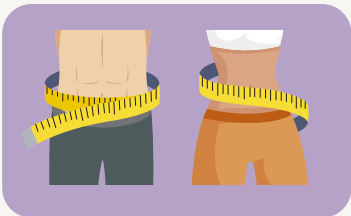
Colesterol HDL

- <40 mg/dl (hombres)
- <50 mg/dl (mujeres)



Triglicéridos

- >150 mg/dl



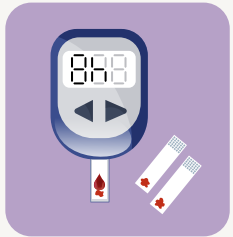
Circunferencia de cintura

- >90 cm (hombres)
- >80 cm (mujeres)



Presión arterial

- ≥130 mmHg (sistólica)
- ≥85 mmHg (diastólica)



Glucosa en ayuno

- ≥100 mg/dl



Metas del tratamiento

Tratamiento farmacológico

Recomendaciones nutricionales

Actividad física

Evaluación del estado emocional

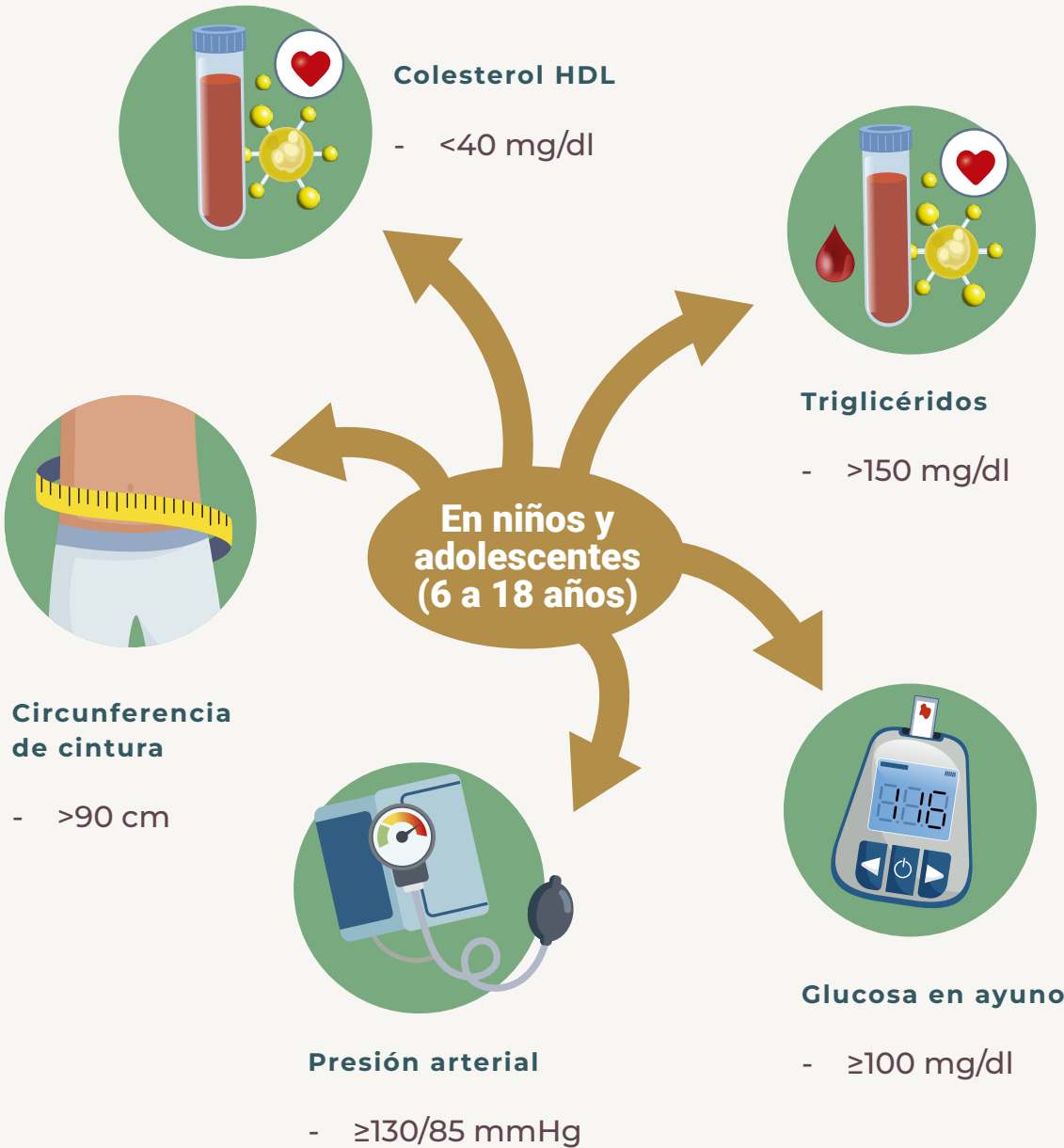


Continuar

Diagnóstico de síndrome metabólico

Más allá de la glucosa:
identifica los criterios
diagnósticos del
síndrome metabólico

Se requieren tres de cinco criterios:



Metas del tratamiento

Tratamiento farmacológico

Recomendaciones nutricionales

Actividad física

Evaluación del estado emocional

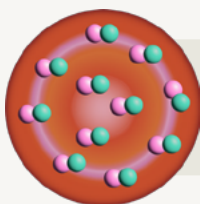
Metas del tratamiento

Del diagnóstico al control:
metas terapéuticas para una
atención integral



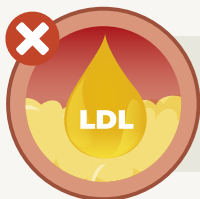
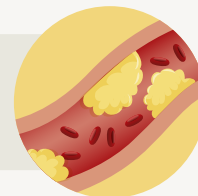
Reducción ponderal $>5\%$ cada tres a seis meses.

Glucemia preprandial 80-130 mg/dl.



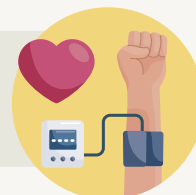
HbA1c $<7.0\%$.

Colesterol total ≤ 180 mg/dl.



LDL ≤ 100 mg/dl (≤ 70 mg/dl en pacientes con evento cardiovascular).

Presión arterial $\leq 130/80$ mmHg.



Continuar

Tratamiento farmacológico

¿Cuáles son los principios generales del tratamiento farmacológico?



Metformina: fármaco de primera elección.
Comenzar con 850 mg/día y aumentar hasta 850 mg c/12 horas según tolerancia.

En caso de:	La recomendación es agregar al tratamiento con metformina:
Albúmina/creatinina ≥ 30 mg/g	iSGLT-2 + IECA/ARA-II
HbA1c $\geq 9\%$	iDPP-4 o iSGLT-2
Desgaste o catabolismo	Insulina basal NPH o análoga
Insuficiencia cardíaca o cardiopatía isquémica	iSGLT-2

Recomendaciones nutricionales

¿Conoces las recomendaciones alimentarias esenciales para los pacientes con diabetes tipo 2?



Aumentar

Verduras: apio, calabaza, col, coliflor, ejote, espinaca, jitomate, lechuga, nopal, entre otros.



Continuar

Recomendaciones nutricionales

¿Conoces las recomendaciones alimentarias esenciales para los pacientes con diabetes tipo 2?

Moderar



Pan, tortilla, cereales y leguminosas cocidas.



Frutas: especialmente las de mayor contenido de azúcar: mango, plátano, papaya, sandía, entre otras.



Alimentos de origen animal y grasas: carne, queso, aguacate, aceite, cacahuete.

¿Conoces las
recomendaciones
alimentarias esenciales
para los pacientes con
diabetes tipo 2?

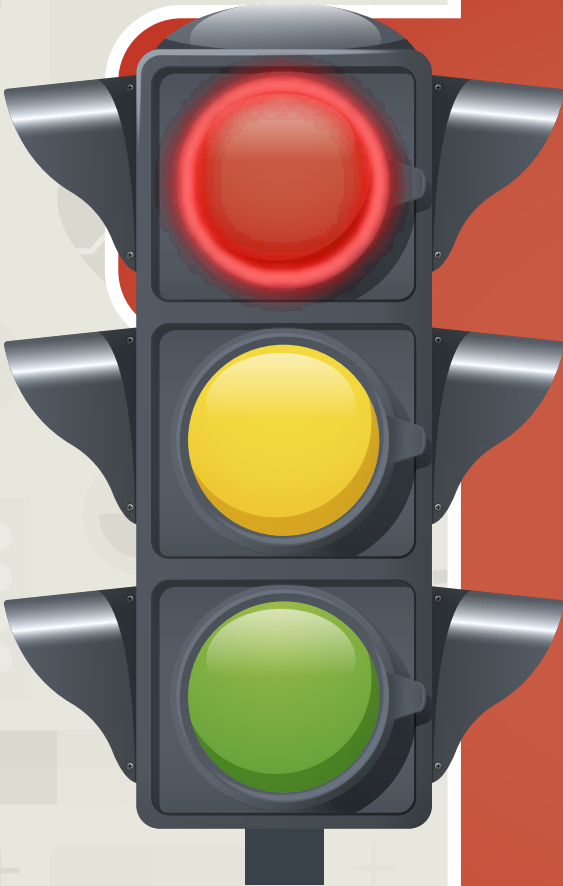
Recomendaciones nutricionales

Tratamiento farmacológico

Metas del tratamiento

Diagnóstico de síndrome metabólico

Diagnóstico de diabetes



Evitar



Comida rápida



Productos altos en azúcar,
sal y grasas



Bebidas alcohólicas

Regresar



Actividad física

Actividad física y ejercicio:
recomendaciones clave
para mejorar el control
metabólico



Fomentar el uso de
aplicaciones móviles
para medir pasos.

Meta:



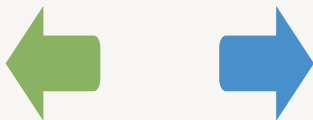
pasos al día

Aeróbico

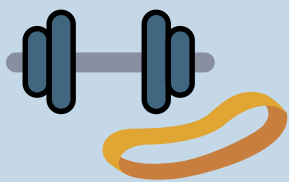


3 a 5 días, 15 a 60
minutos por sesión

Combinar
ejercicio
aeróbico y de
resistencia:



De resistencia



2 a 3 días, 3 series de
10 repeticiones



En general, la intensidad debe ser moderada:
la persona debe sentir cierta dificultad al decir su nombre
completo tres veces seguidas.

SIN EMBARGO, ES IMPORTANTE SEÑALAR QUE:



La intensidad, duración y tipo de ejercicio
debe ajustarse según aspectos como:

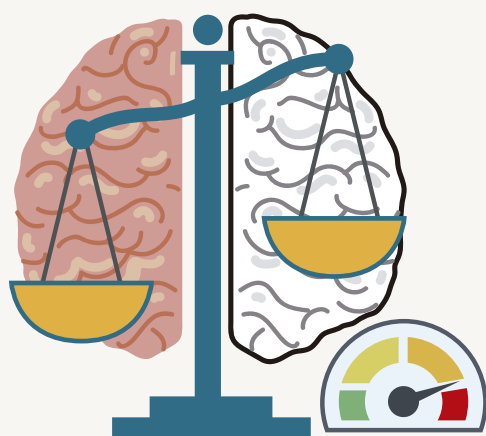
- Glucemia antes, durante y después del ejercicio.
- Tipo de complicaciones crónicas presentes.



Continuar

Evaluación del estado emocional

Más allá de los indicadores clínicos...
¿Evalúas la salud emocional de tus pacientes con diabetes tipo 2 y síndrome metabólico?

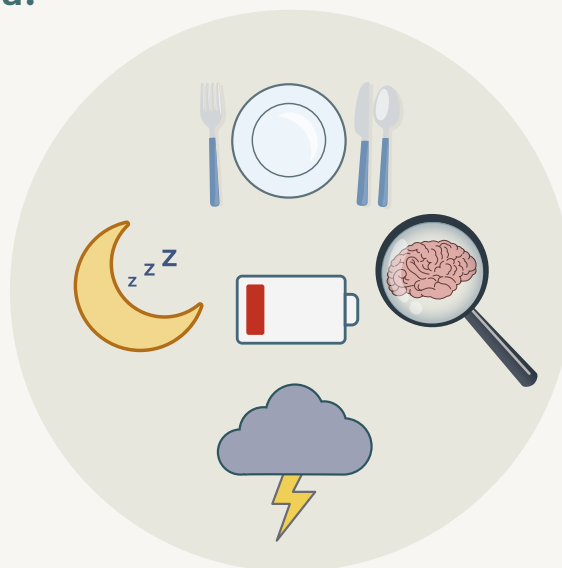


A todo paciente se debe aplicar el cuestionario:

PHQ-2

Un puntaje >3 amerita una evaluación más profunda.

- En ella se valorarán alteraciones en apetito, sueño, energía, estado psicomotor y capacidad de concentración, así como pensamientos de inutilidad o muerte.
- Tras ésta, se podrá determinar si existe **un trastorno afectivo.**



Regresar



Créditos

Autoridades

Encargada del despacho de la División
de Educación Permanente en Salud

Dra. Ana Laura Cajigas Magaña

Líder y Expertos Temáticos

Líder Normativa del Proyecto

Dra. Priscila Angélica Montealegre Ramírez

Expertos Temáticos

Dr. Pedro Mendoza Martínez
Dr. Benjamín Alejandro Ramírez Pascualli

Equipo de producción

Jefa del Área de Gestión del
Conocimiento

Dra. Priscila Angélica Montealegre Ramírez

Coordinador de Diseño Educativo

Dr. Rogelio Jiménez González

Coordinador de Desarrollo de Contenidos

Dr. Benjamín Alejandro Ramírez Pascualli

Coordinadores de Diseño Pedagógico

Lic. Mario Mejía Valencia
Mtra. Lorena Marín Bernal

Diseño Instruccional

Lic. Mario Mejía Valencia

Coordinador de Integración
y Diseño Gráfico

Mtra. Dianna Patricia Ángeles Gualito

Diseño Multimedia

Lic. Julio Cesar Ortiz Guerrero
Lic. Eric Daniel Lozano Ramírez

Coordinador de Calidad y Estilo

Lic. Felipe Ezequiel Soto Barraza

Evaluación del estado emocional

Actividad física

Recomendaciones nutricionales

Tratamiento farmacológico

Metas del tratamiento

Diagnóstico de síndrome metabólico

Diagnóstico de diabetes

