

Guía de Carolina del Norte Para La Prevención y El Manejo de La Diabetes **3.^a Edición**



¿Qué Más Pueden Hacer Juntos
los Habitantes de Carolina del Norte?



MANEJE EL PESO | VIVA LIBRE DE TABACO | PARTICIPE EN PROGRAMAS DE CAMBIO DE ESTILO DE VIDA
PARTICIPE EN EDUCACIÓN SOBRE LA DIABETES | PARTICIPE EN PLAN DE TRATAMIENTO | DUERMA LO SUFICIENTE

¿Qué Más Pueden Hacer Juntos los Habitantes de Carolina del Norte?

Dada la magnitud de la epidemia de diabetes y el número de personas con alto riesgo de desarrollarla, los enfoques dirigidos exclusivamente al cambio de comportamiento individual resultan inadecuados. Se necesitan mejoras en las políticas y los factores ambientales que faciliten y refuercen una alimentación saludable y un estilo de vida activo para lograr un cambio de comportamiento generalizado y sostenido y un impacto general.¹²⁴

Todas las partes interesadas destacadas en esta Guía desempeñan un papel en la coordinación de la promoción, la formulación y la implementación de políticas que benefician a nuestra sociedad. El Estado de Carolina del Norte tiene una responsabilidad especial en impulsar estos esfuerzos. A continuación, mencionaremos algunos ejemplos de lo que los habitantes de Carolina del Norte pueden hacer para reducir la carga de la diabetes en nuestro estado.

- Vivir sin tabaco
- Mejorar la nutrición y reducir la obesidad
- Mejorar la cobertura médica para todos
- Ofrecer exámenes de salud en el trabajo, especialmente en los días de mayor incidencia de diabetes (p. ej., Día de Alerta de Diabetes, Mes Nacional de la Diabetes), incluyendo exámenes para detectar complicaciones (ojos, audición, pies).
- Cubrir los monitores continuos de glucosa para todas las personas con diabetes, independientemente del tipo, como copago en lugar de como equipo médico duradero.

Vivir Libre de Tabaco

Las personas que fuman tienen entre un 30% y un 40% más de probabilidades de desarrollar diabetes tipo 2 que las personas que no fuman. Cuanto más se fuma, mayor es el riesgo; y los fumadores con diabetes tienen más probabilidades de tener problemas de salud graves.¹²⁵

Vivir sin tabaco es una estrategia clave de salud pública para prevenir y controlar la epidemia de diabetes. Es fundamental que las personas dejen de fumar, pero la prevención es fundamental, y se requiere un enfoque multicomponente para evitar que las personas comiencen a consumir tabaco. Según el informe del **Director General de Servicios de Salud sobre el Tabaquismo y el Tabaco**, casi todo el consumo de tabaco comienza durante la juventud y la adultez temprana. Las políticas y los programas que dificultan y reducen la aceptación del consumo de tabaco pueden ayudar a prevenir su consumo entre los jóvenes.

Las políticas que modifican el entorno para apoyar y fomentar una vida sin tabaco (fumar cigarrillos, vapear y masticar) son muy eficaces en la prevención del tabaquismo. Por ejemplo, hacer los productos de tabaco menos asequibles, restringir la publicidad del tabaco, prohibir fumar en lugares públicos y exigir el etiquetado en los paquetes de tabaco son algunas políticas que han tenido éxito en disuadir a los jóvenes de comenzar a consumir tabaco.¹²⁵ Además, las intervenciones de comunicación de salud de alcance masivo, principalmente las transmisiones televisivas, han demostrado ser eficaces para reducir la iniciación entre los jóvenes.

Las estrategias más eficaces para prevenir el consumo de tabaco deben combinar elementos como el uso de currículos basados en la evidencia y cambios de políticas implementados en diversos entornos, como el trabajo, el hogar, la escuela, la atención médica y los lugares públicos. Dejar de fumar puede ser una de las intervenciones más eficaces en el estilo de vida para limitar la carga de la diabetes. Estudios han reportado que dejar de fumar reduce el riesgo de diabetes al nivel de los no fumadores después de cinco años de dejar de fumar para las mujeres y 10 años para los hombres. Dejar de fumar mejora el control de la glucemia al aumentar la recepción de insulina y reducir el riesgo de complicaciones relacionadas con la diabetes.¹²⁶ Las siguientes estrategias han demostrado ser eficaces para ayudar a los fumadores a dejar de fumar:

- Asesoramiento y asistencia para dejar de fumar proporcionados por un profesional de la salud.
- Terapia individual, grupal o telefónica.
- Terapias conductuales.
- Tratamiento con mayor contacto individual y mayor intensidad.
- Programas que ofrecen tratamientos a través de teléfonos móviles.
- Medicamentos: de venta libre y con receta.

El humo de segunda mano, también conocido como tabaquismo pasivo, es la inhalación de humo de tabaco por parte de personas distintas al fumador activo. Está relacionado con muchas de las mismas enfermedades que el tabaquismo, como el cáncer de pulmón, las enfermedades respiratorias y las enfermedades cardiovasculares. Estudios han informado que la incidencia de diabetes tipo 2 aumenta con la exposición al humo de segunda mano durante la infancia y la edad adulta.¹²⁷ La prohibición de fumar y el aumento de entornos libres de humo pueden ser un enfoque importante para reducir la incidencia de diabetes tipo 2. Las políticas que prohíben fumar en espacios cerrados reducen la exposición al humo de segunda mano, disminuyen la cantidad de cigarrillos fumados cada día y aumentan el número de fumadores que dejan de fumar.

Mejorar la Nutrición y Reducir el Sobrepeso y la Obesidad

Carolina del Norte tiene un plan para abordar el sobrepeso y la obesidad al promover cómo equilibrar lo que comemos, bebemos y nos movemos, llamado **Plan de Carolina del Norte para Abordar el Sobrepeso y la Obesidad**.¹¹² Describe ocho comportamientos fundamentales, incluidos aquellos a nivel de políticas públicas y ambientales que reducirían el sobrepeso y la obesidad: moverse más; comer más alimentos saludables, menos comida chatarra y rápida; comer más frutas y verduras; beber más agua, beber menos bebidas azucaradas; sentarse menos; comenzar y continuar con la lactancia materna; dormir lo suficiente; y controlar el estrés.

Mejor Cobertura de Salud para Todos

Carolina del Norte amplió los requisitos para acceder a Medicaid el 1 de diciembre de 2023, lo que permitió que más de 600,000 norcarolinianos de entre 19 y 64 años, con ingresos de hasta el 138% del Nivel Federal de Pobreza, fueran elegibles para recibir beneficios. Esta expansión se implementó en conjunto con otras importantes reformas del sistema de prestación de servicios y actividades para abordar los determinantes sociales de la salud y reducir las disparidades. La cobertura médica de Medicaid es integral y reduce las barreras para las personas con enfermedades crónicas como la diabetes. Incluye consultas médicas, chequeos médicos, atención de emergencia, servicios hospitalarios, atención de maternidad y posparto, servicios de visión y audición, medicamentos recetados, salud conductual, servicios preventivos y de bienestar, atención dental, dispositivos médicos y más. No hay cuota mensual y los copagos nunca superan los \$4. Se ha demostrado que la expansión de Medicaid mejora el acceso a la atención, el tratamiento y los resultados para el cáncer, las enfermedades crónicas, la salud sexual y reproductiva, y la salud conductual. Los estudios también apuntan a evidencia de una reducción de las disparidades raciales en la cobertura y el acceso, una reducción de la mortalidad y mejoras en los impactos económicos para los proveedores (en particular, los hospitales rurales) y la estabilidad económica de las personas.¹²⁸

Carolina del Norte ya ha experimentado un aumento en el acceso a la atención y los medicamentos, especialmente en las zonas rurales.

Tendremos Éxito Cuando Alcancemos Nuestras Metas

El logro de los siguientes objetivos generales reducirá la carga de la diabetes en nuestro estado:

- Apoyar los esfuerzos para encontrar una cura para la diabetes
- Reducir el riesgo de que las mujeres embarazadas desarrollen diabetes gestacional para que ellas y sus bebés puedan llevar una vida sana
- Incrementar los esfuerzos para reducir la incidencia y la prevalencia de la diabetes, incluyendo el apoyo al desarrollo e implementación de programas DPP en todo el estado
- Disminuir la tasa de muertes directa e indirectamente asociadas con la diabetes
- Aumentar el acceso a la atención médica y a los recursos de cuidado personal para reducir el riesgo de complicaciones relacionadas con la diabetes, particularmente a través de los programas DSMES
- Asegurar que las partes interesadas de la comunidad de todo tipo participen y tomen medidas para crear entornos que apoyen la prevención de la diabetes, así como la educación y la atención adecuadas para las personas con diabetes, incluyendo el apoyo a comportamientos que promuevan
 - Peso saludable
 - Alimentación saludable
 - Actividad física regular
 - Sin tabaco
 - Sueño adecuado



Si bien se utilizan diversas medidas para indicar los cambios en la carga de diabetes en Carolina del Norte y monitorear nuestro progreso hacia nuestras metas, la recopilación sistemática de datos de referencia y de resultados periódicos presenta varios retos y deberá dejarse en manos de otros.

Sin embargo, es posible que podamos evaluar el impacto de esta guía documentando y midiendo

- Presentaciones y distribución de la guía en congresos estatales (p. ej., Asociación de Salud Pública de Carolina del Norte, Conferencia de Atención Primaria de Carolina del Norte, Conferencia de Enfermedades Crónicas de Carolina del Norte, Conferencia de Unidad Indígena Americana de Carolina del Norte) y a legisladores estatales
- Distribución de versiones impresas de la guía a las partes interesadas, en particular a quienes trabajan con poblaciones con alto riesgo de diabetes y sus complicaciones
- Número de veces que se accede a las versiones electrónicas de la guía a través del sitio web y la página de redes sociales de la Asociación de Salud Pública de Carolina del Norte (DAC)
- Resultados de las iniciativas de los miembros de la DAC de Carolina del Norte para promover la implementación de la guía
- Comunicación y retroalimentación periódicas en las reuniones del NC DAC para garantizar que la guía se implemente de manera efectiva

También sabremos que estamos teniendo éxito en nuestro objetivo de reducir la carga de la diabetes cuando:

- Las personas en riesgo de diabetes cambian sus hábitos lo suficiente como para prevenir la progresión de la prediabetes a diabetes
- Todos usamos un lenguaje centrado en la persona, afirmativo, facilitador y sin prejuicios al abordar la diabetes
- Prevenimos complicaciones de todo tipo para las personas con diabetes especialmente,

— Enfermedad cardíaca	— Amputación
— Accidente cerebrovascular	— Pérdida auditiva
— Enfermedad renal, incluyendo diálisis	— Riesgo de caídas
	— Ceguera
- Todas las personas preocupadas por la diabetes tienen acceso y asequibilidad a

— Tratamiento médico	— Educación
— Medicamentos incluida insulina	— Tecnología para la diabetes
- Las partes interesadas de la comunidad de todo tipo participan y toman medidas para crear entornos que respalden la prevención de la diabetes, así como la educación y el cuidado adecuados para las personas con diabetes, incluido el apoyo a comportamientos saludables que promuevan

— Peso saludable	— Sin tabaco
— Alimentación saludable	— Sueño adecuado
— Actividad física regular	





NC DEPARTMENT OF
**HEALTH AND
HUMAN SERVICES**
Division of Public Health

Departamento de Salud y Servicios Humanos de Carolina del Norte • División de Salud Pública www.publichealth.nc.gov • NCDHHS es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
11/2024



MANEJE EL PESO | VIVA LIBRE DE TABACO | PARTICIPE EN PROGRAMAS DE CAMBIO DE ESTILO DE VIDA
PARTICIPE EN EDUCACIÓN SOBRE LA DIABETES | PARTICIPE EN PLAN DE TRATAMIENTO | DUERMA LO SUFICIENTE