

Diabetes mellitus y Telesalud, cerrando brechas de atención.

En colaboración con el Club de Leones, la Facultad de Medicina Humana – USMP realizó el seminario web “Diabetes mellitus y Telesalud”. La actividad tuvo por objeto dar a conocer mayores alcances sobre sus características, tratamiento y, sobre todo, su prevención.

Al iniciarse la ceremonia, la Srta. Pamela Landa, estudiante de la Universidad San Ignacio de Loyola, miembro de la Cruz Roja y de la Comunidad Leo, Luz de la Esperanza del distrito de la Molina, agradeció el apoyo de las doctoras Morales y Falcón, de la Oficina de Extensión y Proyección (OEP) y así como a su jefe, el Dr. Alberto Salazar, y a la FMH -USMP por su apoyo en la realización de la jornada.

En sus palabras de bienvenida, el Dr. Alberto Salazar, jefe de la Oficina de Extensión y Proyección (OEP) saludó a la Comunidad Leo, Luz de la Esperanza, a los vecinos de la Molina, y a los seguidores de las redes sociales de OEP, y además transmitió el saludo de la Decana, quien apoyó la iniciativa del Comunidad Leo, Luz de la Esperanza para poder desarrollar esta charla informativa que tiene un objetivo principal: la promoción de la salud, en cooperación con esta institución molinense, considerando que por general, la diabetes en el Perú y el mundo se diagnostica tardíamente, cuando la persona ya presenta secuelas como la insuficiencia renal. “De 10 personas 8 llegan a padecer insuficiencia renal crónica, es decir, requieren hemodiálisis”, comentó.

Este mal-recordó el Dr. Salazar- puede prevenirse, en aquellos que tengan una propensión genética a contraerla, por lo cual es necesario recibir oportuna y correcta información, que afecta a millones de personas en el mundo, y que permitirá no solo prevenirla, sino, en el peor de los casos, controlarla con la adopción de estilos de vida saludables.

El investigador resaltó la satisfacción de la FMH de poder desarrollar la actividad, que hará posible, reiteró, informar

adecuadamente a la comunidad, especialmente a los vecinos.

Durante la jornada participaron las doctoras Alicia Morales y Yesenia Falcón, médicos de familia, y encargadas de Telesalud, e integrantes de la Oficina de extensión y Proyección Universitaria (OEP).

El evento se desarrolló siguiendo la tradición de nuestra alma mater de informar, y apoyar a la comunidad en temas que atañen a la preservación y mejora de la salud pública.

Características y prevención

Durante su exposición, la Dra. Falcón manifestó que resulta muy importante conocerla y prevenirla oportunamente, en vista de las consecuencias irreversibles que acarrea a largo plazo, tales como la insuficiencia renal, la ceguera, la circulación y cicatrización deficiente en la piel y los vasos sanguíneos, enfermedades cerebrovasculares, neurológicas, y cardíacas.

“Es posible prevenir en un 90% de la diabetes mellitus de tipo 2, desarrollando costumbres saludables, como realizar actividad física continua por 30 minutos por al menos 4 días a la semana, alimentarse adecuadamente (consumiendo alimentos con contenido nutricional, y evitando los ultraprocesados), además de mejorar nuestros hábitos de sueño, buscando regular mejor la tensión, así como eliminar el consumo de tabaco y alcohol, y aumentar el consumo de agua durante el día, indicó.

¿Cómo diagnosticarse?

Acerca de este punto, la Dra. Falcón indicó que si uno sospecha que padece la enfermedad y padece sus síntomas, como necesidad de orinar con frecuencia, pérdida de peso,

sed excesiva, cansancio, visión borrosa, aumento de la sensación de hambre, y hormigueo, dolor o entumecimiento de manos y pies, lo mejor es realizarse un examen de descarte.

“Para descartar la presencia de esta enfermedad crónica, que mal controlada puede ser mortal, se recomienda realizar el test de glucosa sérica en ayunas o - en caso no cuenten con laboratorio- el test de Findrisk. Es recomendable que las personas mayores de 45 años se sometan a estas pruebas, y de salir negativas, volver a evaluarse al menos cada 3 años”, señaló la Dra. Morales.

En cuanto a las menores de 45 años, se sugiere que en caso presenten obesidad, colesterol alto, hipertensión arterial, antecedente familiar de primer grado, prediabetes, diabetes gestacional, peso al nacer mayor de 4 kg, entre otros, se realicen el test de forma anual.

“Como en otros casos, la mejor forma de lidiar con este mal que afecta a miles de personas en el Perú y en el mundo es la prevención, y en este caso, la detección precoz”, comentó.

Telesalud, salud pública y diabetes

La Telesalud es un sistema que no sustituye la medicina presencial clínica y clásica, pero sí permite -como se ha comprobado- reducir brechas de atención, señaló la Dra. Morales.

Pero, al mismo tiempo, subrayó, “todos los ejes de Telesalud hacen posible que se mejore el acceso al sistema. En ese

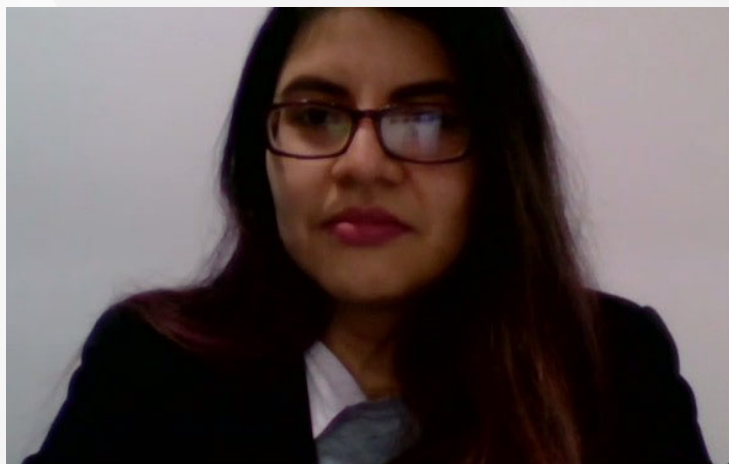
sentido, la TeleIEC nos permite sensibilizar a la población y transmitirle información, especialmente en una enfermedad de alta incidencia como la Diabetes mellitus”.

“La Telecapacitación- refirió la especialista- por su parte, es crucial para mantener al personal de salud capacitado y actualizado en el diagnóstico y tratamiento de esta enfermedad, en tanto que la Telemedicina sirve no solo para orientar al paciente, sino para brindarle atención en la comodidad de su domicilio, monitorear su estado sin tener que acudir a un establecimiento de salud (salvo que sea necesario). Por último, es importante la Telegestión para que todas las acciones mencionadas, puedan ser planificadas y ejecutadas”.

FMH- Club de Leones: Alianza por la Salud

Finalmente, la Dra. Falcón, informó que, en alianza con empresas e instituciones solidarias, se tiene previsto realizar con otras áreas del Club de Leones como la Asociación Internacional de Clubes de Leones - Distrito H 4, otro TeleIEC en Diabetes, y además de una actividad en el que se abordará un tema de suma importancia, vinculado también a la diabetes: la Alimentación Saludable, al se le dará un enfoque especial, de acuerdo a las características de cada persona.

La realización de este exitoso evento, comprueba, una vez más, el compromiso de nuestra facultad por la prevención y combate de una enfermedad crónica como la diabetes, esta vez en conjunción con una institución caracterizada por su prestigio y sensibilidad social, como es el Club de Leones.



Prevención y diagnóstico. La Dra. Morales (izquierda) recaló que es posible prevenir en un 90% de la diabetes mellitus de tipo 2, con actividad física, una alimentación adecuada, mejorando los hábitos de sueño, regulando mejor la tensión, evitando el consumo de tabaco y alcohol, y aumentando el consumo de agua, indicó, en tanto que la Dra. Falcón (derecha) consideró vital que las personas mayores de 45 años se sometan a despistajes periódicos, para lograr una detección precoz de la enfermedad, y controlarla con mayor eficacia.

La Molina, noviembre 2022

ÁREA DE DIFUSIÓN

Oficina de Extensión y Proyección Universitaria
Facultad de Medicina Humana - USMP