

# Impacto de la Diabetes Mellitus tipo 2 en el adulto mayor en la provincia de Veraguas en el año 2023

---

## **Autores:**

**De León, Darelys**

Universidad UMECIT, Panamá

Licenciatura en Registro Médico y Estadísticas de Salud

darelysddl@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0002-1186-3234>

**Vasquez, Omayra**

Universidad UMECIT, Panamá

Licenciatura en Registro Médico y Estadísticas de Salud

omayraestela2@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0002-8553-1208>

## **Docente Asesor:**

**Reyes, Pablo**

Universidad UMECIT, Panamá

Asignatura: Planificación de salud

rp.312.12@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0003-8772-1889>

**Sede: Santiago**

*DOI: 10.37594/sc.v1i6.1625*

## **Resumen**

La diabetes es un tema muy amplio, ya que existen varios tipos de esta enfermedad. El propósito de este artículo es ofrecer recomendaciones efectivas para la prevención y el control de la diabetes mellitus tipo 2 en adultos mayores, con el objetivo de promover medidas y actividades que permitan llevar una vida saludable. Entre los métodos más importantes se encuentran mantener un estilo de vida saludable, complementando una alimentación balanceada con ejercicio regular, así como el monitoreo y control adecuado del suministro de insulina. El diagnóstico de la diabetes en personas mayores de 70 años requiere un enfoque cuidadoso y preciso para garantizar la detección temprana y el manejo adecuado de la enfermedad. Además de las pruebas de laboratorio, como la prueba de hemoglobina A1c, que mide el promedio de glucosa en sangre durante los últimos tres meses, existen otras pruebas esenciales que ayudan a confirmar el diagnóstico y a comprender mejor la

salud metabólica de los pacientes mayores. En conclusión, la diabetes es enfermedad que puede ser controlada con un buen diagnóstico y un manejo adecuado. Existen alternativas, como mantener los niveles de glucosa en sangre dentro de un rango objetivo y seguir una alimentación adecuada, que son cruciales para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

**Palabras clave:** Diagnóstico, Glucosa, Hemoglobina, Metabolismo, Prevención.

## **Impact of type 2 diabetes mellitus in the elderly in the Province of Veraguas in the year 2023**

### **Abstract**

Diabetes is a broad topic, as there are various types of this disease. The purpose of this article is to provide effective recommendations for the prevention and control of type 2 diabetes mellitus in older adults, with the goal of promoting measures and activities that enable a healthy lifestyle. Key methods include maintaining a healthy lifestyle by complementing a balanced diet with regular exercise, as well as proper monitoring and control of insulin administration. Diagnosing diabetes in people over the age of 70 requires a careful and precise approach to ensure early detection and proper management of the disease. In addition to laboratory tests, such as the hemoglobin A1c test, which measures the average blood glucose level over the past three months, there are other essential tests that help confirm the diagnosis and better understand the metabolic health of older patients. In conclusion, diabetes is a disease that can be managed with a good diagnosis and proper management. Alternatives, such as keeping blood glucose levels within a target range and following a proper diet, are crucial to improving the quality of life for older adults.

**Keywords:** Diagnosis, Glucose, Hemoglobin, Metabolism, Prevention.

## **1. INTRODUCCIÓN**

### **Justificación**

La diabetes en los adultos mayores es un problema de salud pública debido a su potencial para causar complicaciones graves, como enfermedades cardíacas y daños a los nervios que pueden resultar en amputaciones. Este trabajo es crucial porque aborda la educación sobre la diabetes en adultos mayores, un tema de gran importancia dado su impacto significativo en la salud y calidad de vida de esta población.

El propósito de este estudio es proporcionar información fundamentada y accesible que beneficie no solo a los adultos mayores, sino también a los jóvenes, sus familias y los profesionales de la salud. Comprender la enfermedad y sus consecuencias permite a los adultos mayores tomar decisiones informadas sobre su atención médica, mejorar su autocuidado y, en última instancia,

reducir los riesgos asociados con la diabetes.

Este tema se enmarca en el área de Educación para la Salud, contribuyendo al conocimiento sobre la importancia de la prevención y el manejo adecuado de la diabetes. Al entender mejor los riesgos y las precauciones necesarias, se busca fomentar prácticas de vida saludable que puedan disminuir la incidencia de complicaciones graves en esta población vulnerable.

### **Descripción de la temática o problema de investigación**

La diabetes su prevalencia es considerable entre adultos mayores, se caracteriza por los elevados niveles de azúcar en la sangre lo que trae complicaciones de salud graves, tiene desafíos como cambio fisiológicos y sociales que van asociados con el envejecimiento.

Uno de los problemas importantes de la diabetes tipo 2 es que la mitad de las personas que la sufren no lo saben, porque en las fases iniciales de la enfermedad no da síntomas, solo se puede diagnosticar mediante un análisis de glucosa en la sangre.

Representa un problema de gran magnitud entre las poblaciones adultas, afecta incrementando el riesgo de complicaciones graves de enfermedades.

La inadecuada alimentación y la actividad son factores de riesgo de esta patología que se diagnostica con mayor frecuencia a edades más tempranas, impactando en el equilibrio de las familias. Aunque esta enfermedad se presenta en ambos géneros, la prevalencia es más elevada en mujeres. (Cruz Bello , y otros, 2014).

### **Antecedentes investigativos**

La diabetes tipo 2 es una enfermedad que se caracteriza por un aumento de los niveles de glucosa en la sangre a causa de la incapacidad del cuerpo de producir o poder utilizar de manera adecuada la propia insulina. La diabetes mellitus tipo 2 se inicia en adultos, de aquí el nombre popular de diabetes de la gente mayor.

Según (Dialnet, 2018) la diabetes no controlada tiene complicaciones severas para el paciente, entre las más dramáticas e impactantes se encuentran la ceguera y la pérdida de un miembro.

Dicho de otra manera, la diabetes es una enfermedad que tiene un alto impacto no solo en la vida del paciente, sino que también en las instituciones de Salud, pues ocasiona que se eleve el número de hospitalizaciones, de ahí que sea importante que los pacientes y los trabajadores del área de

salud trabajen de forma mancomunada para reducir la incidencia de este padecimiento.

El marcado incremento en la prevalencia mundial de la diabetes mellitus tipo 2 (DM2) se debe principalmente al aumento de la obesidad y al envejecimiento poblacional siendo la mayoría de los pacientes DM2 mayores de 64 años. En EE. UU la prevalencia de diabetes en los individuos mayores de 65 años es del 21,6%. (Frances Formiga, 2016).

La diabetes mellitus tipo 2, es una enfermedad crónico-degenerativa de alta prevalencia, es la primera causa de consulta de especialidades, la segunda en medicina familiar y la causa más importante de presión por invalidez en el Instituto Mexicano del Seguro Social. Los enfermos presentan complicaciones macro y microvasculares, cuando no existe buen control, afecta tanto su funcionalidad física, psicológica, social y calidad de vida. (Alfaro, del Rayo, & Gonzalez , 2006)

Enfrentarse a una enfermedad crónica como la diabetes constituye un reto importante tanto en la vida del paciente afectado como en la cotidianidad de la experiencia familiar. Los cambios en los hábitos, la eliminación de conductas riesgosas para la salud y la adquisición de nuevos comportamientos que resulten en una mejor calidad de vida no son siempre fáciles de asumir. En la medida en que resulte imposible curar la diabetes, es vital lograr que las personas asuman nuevos patrones de conducta que les permita sobrellevar de la mejor forma los avatares propios de tal afección la cual, generalmente está acompañada no solo de trastornos a nivel físico, sino también de afecciones psicológicas, como la depresión y la ansiedad que afectan igualmente la calidad de vida y el estado de salud del paciente. (N Pineda, y otros, 2004).

### **Formulación de la interrogante**

De acuerdo con el tema ¿Cómo influye la diabetes mellitus tipo 2 en el bienestar emocional y social de los adultos mayores?

### **Objetivo(s) o propósito**

Identificar los riesgos que trae consigo la diabetes hacia los adultos mayores y comprender su importancia.

### **Breve desarrollo teórico y conceptual**

La diabetes mellitus es una enfermedad frecuente, sobre todo en las personas mayores de 60 años. En estas edades, la enfermedad tiene características particulares, tales como: el largo tiempo de evolución, la asociación con otras enfermedades crónicas y la polifarmacia. (MINSAP, 2020).

La diabetes es una enfermedad de primera importancia a nivel de Salud Pública en todo el mundo y aún más en las personas de tercera edad, por ser una de las enfermedades no transmisibles más frecuentes, y por la severidad y diversidad de sus complicaciones crónicas. (Naranjo Hernandez & Concepcion Pacheco, 2016).

### ✓ **Complicaciones con diabetes mellitus tipo 2**

La diabetes tipo 2 afecta muchos de los órganos principales, como el corazón, los vasos sanguíneos, los nervios, los ojos y los riñones. Además, los factores que aumentan el riesgo de diabetes son factores de riesgo para otras enfermedades graves. El control de la diabetes y de los niveles de glucosa en la sangre pueden disminuir el riesgo de tener estas complicaciones y otras enfermedades, como las siguientes:

- Enfermedades cardíacas y de los vasos sanguíneos. La diabetes está asociada a un mayor riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, presión arterial alta y aterosclerosis, que es una afección que causa el estrechamiento de los vasos sanguíneos.
- Daño en los nervios de las extremidades. Esta afección se llama neuropatía. Los niveles elevados de glucosa en la sangre pueden dañar o destruir los nervios. Esto puede causar hormigueo, entumecimiento, ardor, dolor o, a la larga, pérdida de la sensibilidad, que generalmente comienza en las puntas de los dedos de los pies o las manos y se extiende progresivamente hacia arriba.
- Otro daño en los nervios. Los daños en los nervios del corazón pueden ocasionar ritmos cardíacos irregulares. El daño en los nervios relacionado con el sistema digestivo puede causar problemas como náuseas, vómitos, diarrea o estreñimiento. También puede causar disfunción eréctil.
- Enfermedad renal. La diabetes puede derivar en enfermedad renal crónica o enfermedad renal en etapa terminal irreversible.
- Daño ocular. La diabetes aumenta el riesgo de enfermedades oculares graves, como cataratas y glaucoma, y puede dañar los vasos sanguíneos de la retina, y posiblemente derive en ceguera.
- Afecciones cutáneas. La diabetes puede aumentar el riesgo de tener algunos problemas de la piel, como infecciones bacterianas y micóticas.
- Cicatrización lenta. Si no se tratan, los cortes y las ampollas pueden dar lugar a infecciones graves, que tal vez no cicatricen como corresponde. El daño grave podría requerir la amputación del dedo del pie, del pie o de la pierna.
- Deterioro de la audición. Los problemas de audición son más frecuentes en las personas que padecen diabetes.
- Apnea del sueño. La apnea obstructiva del sueño es común en las personas con diabetes tipo

2. La obesidad puede ser el principal factor que contribuye a ambas afecciones.

- Demencia. La diabetes tipo 2 parece aumentar el riesgo de enfermedad de Alzheimer y otros trastornos que causan demencia. Un control deficiente de la glucosa en la sangre está asociado a un deterioro más rápido de la memoria y otras habilidades del pensamiento (Mayo clinic , 2023).

### ✓ **Prevención**

Un estilo de vida saludable puede ayudar a prevenir la diabetes tipo 2. Si te diagnosticaron prediabetes, los cambios en el estilo de vida pueden retrasar o detener la progresión de la diabetes.

- **Consumir alimentos saludables:** alimentos ricos en fibra, con bajo contenido graso y pocas calorías.
- **Mantenerse activo:** intenta hacer actividad aeróbica moderna o intensa, como caminar a paso ligero, andar en bicicleta.
- **Bajar de peso:** bajar una cantidad moderna de peso y mantenerse así puede retrasar la progresión de prediabetes a diabetes tipo 2.
- **Evitar periodos largos de inactividad:** mantenerse inactivo por periodos largos puede aumentar el riesgo de diabetes tipo 2. Intenta levantarte cada 30 minutos y moverte al menos durante algunos minutos. (Mayo Clinic, 2023)

La clara existencia de factores de riesgo como la edad, sexo, antecedentes familiares, estado nutricional, sedentarismo, inactividad física y sobrepeso para desarrollar diabetes mellitus tipo 2 en adultos se han abordado en esta investigación desde un vistazo latinoamericano, por lo cual los resultados obtenidos están relacionados a la revisión documental de revistas de alto nivel, enfocadas en la presencia de los factores asociados a este padecimiento. Un rasgo particular en el aumento de la prevalencia de la diabetes mellitus tipo 2 en Latinoamérica tiene que ver con cambios en la composición de la dieta de los individuos que se encuentra caracterizada por su alto contenido de energía, grasa saturada, grasa total y azúcares, que junto con la disminución de la actividad física han influido en las actuales tasas de sobrepeso y obesidad. (Gondola Everlyn, 2023).

Categorías de edad							
Adultos mayores	60-65 años	66-70 años	71-75 años	76-80 años	> 80 años	OR Tendencia	Valor p
<b>No diabético</b>	1,00 (Ref.)	1,73 (0,68; 4,44)	2,95 (1,20; 7,27)	4,24 (1,76; 10,2)	11,5 (5,04; 26,4)	1,83 (1,53; 2,19)	< 0,0001
<b>Diabético</b>	1,00 (Ref.)	2,16 (0,49; 9,61)	1,61 (0,30; 8,59)	5,83 (1,41; 24,2)	36,8 (8,08; 167,4)	2,37 (1,68; 3,35)	< 0,0001

## 2. METODOLOGÍA

### Método y/o Procedimiento metodológico

Este estudio se enfoca en comprender la experiencia de vida de los adultos mayores con diabetes mellitus tipo 2 en la provincia de Veraguas, Panamá, con el objetivo de obtener una comprensión más profunda de su realidad y de los desafíos que enfrentan. La investigación se centra en esta región debido a que la mortalidad por diabetes es especialmente alta entre la población adulta mayor, con un aumento significativo después de los 45 años. En Panamá, las mujeres presentan una mayor mortalidad por diabetes en comparación con los hombres.

### Metodología

- Tipo de investigación: Este es un estudio de tipo descriptivo y cualitativo. Se busca describir la prevalencia y el manejo de la diabetes mellitus tipo 2 en adultos mayores de Veraguas, así como explorar las experiencias de vida y los desafíos que enfrentan estos pacientes en su manejo diario de la enfermedad.
- Selección del tema: Se eligió investigar la diabetes mellitus tipo 2 en adultos mayores debido a su alta prevalencia y al impacto significativo en la salud pública en la provincia de Veraguas.
- Revisión bibliográfica: Se realizó una revisión exhaustiva de fuentes bibliográficas que abordan la diabetes y sus implicaciones en adultos mayores. Esta revisión tuvo como finalidad proporcionar una base sólida para el estudio y para contextualizar la problemática dentro de la región específica.
- Búsqueda de información: Se utilizó Google Scholar, SciELO y otras bases de datos académicas para buscar artículos y estudios relevantes utilizando palabras clave como “*diabetes mellitus*”, “*adulto mayor*”, “*factores de riesgo*”, “*Veraguas*”, “*Panamá*”, “*prevención*” y “*complicaciones*”. Esta búsqueda bibliográfica permitió identificar investigaciones previas y datos relevantes sobre la incidencia y el manejo de la diabetes en la población estudiada.
- Contexto local: La investigación considera la creciente incidencia de la diabetes en los centros de salud de Veraguas, destacando que entre el 30% y el 50% de los pacientes diabéticos no logran un control adecuado de su enfermedad. Se toma como referencia la Policlínica Dr. Horacio Díaz Gómez, que atiende a 52 pacientes diabéticos y les ofrece seguimiento nutricional. La prevalencia de la diabetes en Panamá ha aumentado significativamente, afectando a más del 50% de la población adulta.

### **3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

El tratamiento médico en el paciente diabético evitar las situaciones de hipoglucemia, ya que aumentan el riesgo de caídas y fracturas, demencia y hospitalizaciones e, incluso, el riesgo de muerte. También inciden en la importancia de pautar ejercicio físico de diferente intensidad. Resulta aconsejable, además, que el tratamiento esté dirigido a evitar el deterioro funcional y su progresión.

El tratamiento médico se divide en no farmacológico y farmacológico, desarrollándose inicialmente estrategias terapéuticas enfatizadas en el aspecto preventivo, tomando medidas para garantizar que se haga un diagnóstico precoz y adecuado de la prediabetes.

Además de mantener los niveles de glucosa de forma adecuada, llevar un adecuado control del peso y actividad física con regularidad y prescribir los fármacos adecuados por parte de los profesionales sanitarios, es imprescindible cuidar la salud emocional y el estrés de los pacientes.

Los cambios en los hábitos, la eliminación de conductas riesgosas para la salud y la adquisición de nuevos comportamientos que resulten en una mejor calidad de vida no son siempre fáciles de asumir. En la medida en que resulte imposible curar la diabetes, es vital lograr que las personas asuman nuevos patrones de conducta que les permita sobrellevar de la mejor forma los avatares propios de tal afección la cual, generalmente está acompañada no solo de trastornos a nivel físico, sino también de afecciones psicológicas, como la depresión y la ansiedad que afectan igualmente la calidad de vida y el estado de salud del paciente.

### **4. CONCLUSIONES**

- La diabetes en los adultos mayores está asociada a un mayor riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, presión arterial alta y aterosclerosis, que es una afección que causa el estrechamiento de los vasos sanguíneos. Distribución de la gras, Inactividad en adulto mayores, Antecedente familiares.
- El control de la diabetes y de los niveles de glucosa en la sangre pueden disminuir el riesgo de tener estas complicaciones y otras enfermedades

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

- Alfaro, N., del Rayo, M., & Gonzalez , Y. (3 de Diciembre de 2006). redalyc.org. Obtenido de [https://scholar.google.es/?cluster=5146678489807747334&hl=es&as\\_sdt=2005&scioldt=0,5#d=gs\\_qabs&t=1721053499626&u=%23p%3DBnkitdGsbEcJ](https://scholar.google.es/?cluster=5146678489807747334&hl=es&as_sdt=2005&scioldt=0,5#d=gs_qabs&t=1721053499626&u=%23p%3DBnkitdGsbEcJ)
- Amavir. (11 de Agosto de 2023). Obtenido de <https://www.amavir.es/en/cuidar-al-mayor/diabetes-y-personas-mayores-como-afrontarlo/>

- Association, A. H. (3 de abril de 2024). Go Red For Women . Obtenido de <https://www.goredforwomen.org/es/health-topics-diabetes/understand-your-risk-for-diabetes>
- Cruz Bello , P., Vizcarra Bordi, I., Kaufer Horwitz, M., Benitez Arciniega, A., Misra, R., & Valdes Ramos, R. (Junio de 2014). scielo.org.mx. Obtenido de [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1405-74252014000200005&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S1405-74252014000200005&script=sci_arttext)
- Dialnet. (julio-diciembre de 2018). Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6679630.pdf>
- Frances Formiga, R. G. (Febrero de 2016). Elsevier. Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/type-2-diabetes/symptoms-causes/syc-20351193>
- Gondola Everlyn, C. G. (10 de Marzo de 2023). Portal de la revista de la Universidad de Panama . Obtenido de [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6779630.pdf&ved=2ahUKEwjeqIGt6ZyHAXWKSzABHbTSBwEQFnoECCMQAQ&usq=AOvVaw3uMoxPHEYYlod4gd6\\_-HBq](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6779630.pdf&ved=2ahUKEwjeqIGt6ZyHAXWKSzABHbTSBwEQFnoECCMQAQ&usq=AOvVaw3uMoxPHEYYlod4gd6_-HBq)
- Mayo clinic . (12 de Mayo de 2023). Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/type-2-diabetes/symptoms-causes/syc-20351193>
- Mayo Clinic. (12 de Mayo de 2023). Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/type-2-diabetes/symptoms-causes/syc-20351193>
- MINSAP, R. (29 de Febrero de 2020). Gob.cu. Obtenido de <https://salud.msp.gob.cu/la-diabetes-mellitus-en-el-adulto-mayor/>
- N Pineda, V Bermudez , C Cano, E Mengual, J Romero, M Medina, . . . A Toledo. (2004). ve.scielo.org. Obtenido de [https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S0798-02642004000100013&script=sci\\_arttext](https://ve.scielo.org/scielo.php?pid=S0798-02642004000100013&script=sci_arttext)
- Naranjo Hernandez, Y., & Concepcion Pacheco, J. (3 de Septiembre-Diciembre de 2016). scielo.sdl.cu. Obtenido de [http://scielo.sdl.cu/scielo.php?pid=S2221-24342016000300004&script=sci\\_arttext](http://scielo.sdl.cu/scielo.php?pid=S2221-24342016000300004&script=sci_arttext)
- National Institute on Aging. (23 de Mayo de 2019). Obtenido de <https://www.nia.nih.gov/espanol/diabetes/diabetes-personas-mayores>
- Toala yandry, I. M. (3 de Enero de 2023). Research Gate. Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/367335818\\_Prevalencia\\_de\\_diabetes\\_mellitus\\_tipo\\_2\\_y\\_sus\\_factores\\_de\\_riesgo\\_en\\_adultos\\_de\\_Latinoamerica](https://www.researchgate.net/publication/367335818_Prevalencia_de_diabetes_mellitus_tipo_2_y_sus_factores_de_riesgo_en_adultos_de_Latinoamerica)