

14 DE NOVIEMBRE: DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES

(Actualización: noviembre 2025).

El Día Mundial de la Diabetes fue instituido en 1991 por la Federación Internacional de Diabetes (FID) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), en un esfuerzo conjunto para la sensibilización y educación sobre esta enfermedad, dada su alarmante incidencia en todo el mundo. Se eligió esta fecha por ser el natalicio de Frederick Grant Banting, quien, junto con Charles Best, descubrió en 1921 la insulina, hormona que regula el nivel de glucosa en la sangre, y que hizo que la diabetes pasara de ser mortal a ser una enfermedad controlable, salvando así millones de vidas.

La diabetes es una grave enfermedad metabólica crónica provocada por una insuficiente generación de insulina debido a alguna afectación del páncreas, o bien, cuando el organismo no la aprovecha eficazmente. Sus factores de riesgo son el sobrepeso, la obesidad y la inactividad física. Existen tres tipos de diabetes: tipo 1, tipo 2 y gestacional. La diabetes tipo 1 no se puede prevenir. La diabetes tipo 2 es la más común (85 - 90 % de los casos), y se puede prevenir mediante una dieta saludable, actividad física regular, mantener un peso corporal normal y evitar el consumo de tabaco.

La atención de la diabetes es prioritaria. De acuerdo con la OMS, en solo 20 años, la mortalidad por diabetes aumentó 70 % a nivel mundial, y en las Américas ya es la cuarta causa principal de muerte. Por su parte, la FID informa que el número de personas diabéticas actualmente (2025) en el mundo es de 589 millones; es decir, uno de cada nueve adultos, y más de 4 de cada 10 no saben que la padecen. La mayoría (66 %) de estas personas viven en países en desarrollo. El organismo nos alerta sobre el hecho de que, hoy, millones de personas ignoran que son diabéticos, lo que hace que corran mayores riesgos de sufrir complicaciones que pueden ser severas. Para 2050, la FID estima que 1 de cada 8 adultos, aproximadamente 853 millones, vivirá con diabetes.

De acuerdo con datos de la FID, en México, en 2024, más de 13.5 millones de adultos (alrededor de 16 % de la población adulta total) tenían diabetes. De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), la diabetes mellitus fue la segunda causa de muerte en México en 2024, con más de 112 mil defunciones (13.7 % del total en ese año).

Por estas razones, la FID destaca el hecho de que millones de personas con diabetes se enfrentan a retos diarios para controlar su enfermedad en su hogar, en el trabajo y en la escuela, lo que afecta su bienestar físico y psicológico. La atención a la diabetes suele centrarse únicamente en la glucemia, lo que deja fuera de la atención a muchas personas. Con un acceso adecuado a la atención sanitaria y al apoyo para el bienestar de los enfermos, todas las personas con diabetes pueden disfrutar de una vida mejor.

En el Día Mundial de la Diabetes, recordemos que la prevención es fundamental: mayor actividad física, dieta adecuada y reducción de peso disminuyen entre 34 y 43 % el riesgo de desarrollar diabetes. Gobiernos, sector salud, productores y fabricantes de productos alimenticios, sociedad civil, todos podemos contribuir a detener el aumento de la diabetes y mejorar la calidad de vida de quienes sufren la enfermedad.

Fuentes:

Naciones Unidas. Día Mundial de la Diabetes 2025. 14 de noviembre. <https://www.un.org/es/observances/diabetes-day>
Organización Panamericana de la Salud. Día Mundial de la Diabetes 2023. En <https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-diabetes-2023>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (8 agosto 2025). *Estadísticas de defunciones registradas* (2024).
https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2025/edr/EDR2024_CP_ene-dic.pdf

Instituto Nacional de Salud Pública. Día Mundial de la Diabetes 2024. (13 de noviembre 2024). <https://www.insp.mx/avisos/14-de-noviembre-dia-mundial-de-la-diabetes-2024>

International Diabetes Federation. Diabetes in Mexico (2024). <https://idf.org/our-network/regions-and-members/south-and-central-america/members/mexico/>