

Importancia del abordaje dietético, como una conducta de salud positiva, en pacientes con diabetes mellitus tipo 2

The Importance of Dietary Management as a Positive Health Behavior in Patients With Type 2 Diabetes Mellitus

Brisa Alegría-Arrocena.^{1*}

Introducción

Este trabajo presenta los resultados de la discusión del *Journal Club* de la Coordinación de Investigación del Hospital Ángeles Lindavista, realizado el 30 de abril de 2025, con la participación de doce estudiantes de pregrado de cuarto año de la carrera de Médico Cirujano de la Universidad Nacional Autónoma de México adscritos al hospital. La sesión estuvo guiada por los doctores Raúl Sampieri Cabrera, Laura Gómez Virgilio y Luis Gerardo Balcázar Ochoa.

El artículo que se presentó y discutió fue “*Factors influencing adherence to dietary recommendations for type 2 diabetes mellitus and their impact on disease control: A cross-sectional study*”, publicado en el *Journal of Family Medicine and Primary Care* en diciembre de 2024.¹

En México, de acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), la enfermedad por diabetes mellitus ocupa el segundo lugar de causa de defunción, posicionando a las enfermedades del corazón como principal causa y a los tumores malignos en el tercer puesto.²

El artículo buscó resaltar la importancia de la adherencia a las recomendaciones dietéticas proporcionadas por el personal de salud con el objetivo de controlar y prevenir complicaciones de la enfermedad por diabetes mellitus tipo 2.¹

Sugerencia de citación: Alegría-Arrocena B. Importancia del abordaje dietético, como una conducta de salud positiva, en pacientes con diabetes mellitus tipo 2. Aten Fam. 2026;33(1):70-72. <http://dx.doi.org/10.22201/fm.14058871p.2026.1.94018>

Este es un artículo open access bajo la licencia CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

¹Estudiante de pregrado de la carrera de Médico Cirujano de la Facultad de Medicina, Universidad Nacional Autónoma de México.

*Correspondencia:
Brisa Alegría-Arrocena
brisalegria16@gmail.com

Resumen gráfico

Figura 1. Importancia del abordaje dietético, como una conducta de salud positiva, en pacientes con diabetes mellitus tipo 2



Desarrollo

La hiperglucemias mantenida de forma crónica puede ocasionar daño significativo a la salud. Entre sus principales consecuencias se encuentran la neuropatía, nefropatía y retinopatía diabéticas, además de la afectación de sistemas como el cardiovascular, neurológico, renal y dermatológico. Por ello, mantener un control adecuado de la glucosa es fundamental para prevenir complicaciones a largo plazo.

Para alcanzar las metas de control glucémico y mejorar la calidad de vida, la Asociación Americana de la Diabetes (ADA, por sus siglas en inglés) establece en los Estándares de Atención en Diabetes 2025 la importancia de desarrollar conductas de salud positivas y preservar el bienestar psicológico. Estos estándares incluyen la educación y el apoyo para el autocontrol de la diabetes (*Diabetes Self-Management Education and Support*, DSMES), la terapia nutricional médica (*Medical Nutrition Therapy*, MNT), la práctica regular de actividad física, el

mantenimiento de un sueño de calidad, el apoyo para abandonar el consumo de tabaco y vapeo, el asesoramiento en conductas saludables y la atención psicosocial integral.³

En la discusión del estudio se observó que una mayor puntuación dietética —indicativa de un patrón alimenticio saludable— se asoció con niveles más bajos de hemoglobina A1c (HbA1c), índice de masa corporal (IMC) y glucosa en sangre aleatoria, lo que sugiere un mejor control de la enfermedad y una menor probabilidad de complicaciones a largo plazo en comparación con quienes no siguen una dieta saludable. No obstante, el estudio no especifica cuáles fueron las complicaciones consideradas en la evaluación de los pacientes.¹

En otros trabajos se reporta la evaluación conjunta de múltiples hábitos de vida —como la circunferencia de cintura (cc), el tabaquismo, la dieta habitual, la actividad física y el consumo de alcohol— y su asociación con el riesgo de complicaciones microvasculares en

pacientes del Reino Unido con diabetes tipo 2. Dichos estudios encontraron que la adherencia a estilos de vida saludables se asocia con un riesgo significativamente menor de presentar complicaciones microvasculares, retinopatía, nefropatía y neuropatía diabéticas. Para la evaluación de la puntuación dietética, se valoró la calidad de la dieta mediante diez componentes: frutas, verduras, cereales integrales, pescado, lácteos, aceites vegetales, cereales refinados, carne procesada, carne sin procesar y bebidas azucaradas.⁴ A diferencia de ello, el estudio aquí discutido no detalla las modificaciones realizadas al cuestionario sobre diabetes y dieta del Reino Unido (*United Kingdom Diabetes and Diet Questionnaire*, UKDDQ) para su aplicación.¹

En la práctica clínica deben considerarse tanto la DSMES como la MNT brindadas a los pacientes, además de las barreras que dificultan la adherencia dietética. Entre las principales preocupaciones identificadas en el artículo se encuentran la dificultad para seguir

múltiples restricciones alimentarias, la necesidad de preparar comidas por separado y la creencia de que la dieta no influye en el control de la enfermedad. Asimismo, se describen otras barreras relevantes, como el conocimiento insuficiente sobre la alimentación adecuada, la dificultad para mantener el plan dietético durante eventos sociales, el costo de los alimentos recomendados y la falta de preocupación por la propia condición diabética.¹

Al respecto, un estudio realizado en México evaluó el efecto de la MNT y la educación en diabetes (ED) sobre el control de la enfermedad, considerando como meta un valor de la HbA1c<7%. Para la evaluación de los hábitos dietéticos se utilizó el instrumento para medir el estilo de vida en los pacientes con diabetes mellitus tipo 2 (IMEVID), un cuestionario autoadministrado como el UKDDQ, utilizado en el artículo discutido. Se evaluó el consumo de verduras, frutas, piezas de pan y tortilla al día, uso de azúcar y sal, así como el consumo de otros alimentos. Los resultados mostraron que la mayor proporción de pacientes con niveles controlados de HbA1c correspondió a quienes recibieron educación en diabetes (ED) y/o terapia médica nutricional (TMN), en comparación con aquellos que no recibieron esta información. Se observó un mayor riesgo de presentar valores de HbA1c superiores a 7% en los pacientes sin formación, con mayor tiempo desde el diagnóstico y menor adherencia a la dieta para el control de la enfermedad.⁵

Los hallazgos analizados permiten resaltar la importancia de una formación adecuada del paciente con diabetes tipo 2 en el primer nivel de atención, particularmente en la relación entre la adherencia a una dieta saludable y el control de

la enfermedad. Un adecuado apego al plan alimenticio favorece la prevención de complicaciones macrovasculares y microvasculares derivadas del descontrol glucémico sostenido.

Conclusiones

La diabetes mellitus tipo 2 constituye uno de los principales problemas de salud en México, dada su alta prevalencia y la frecuente asociación con comorbilidades que comprometen la calidad de vida de la población. La alimentación saludable representa una de las intervenciones no farmacológicas más efectivas para el control de la enfermedad y la prevención de sus complicaciones. Por ello, resulta fundamental incorporar estrategias educativas dirigidas al paciente que consideren sus preocupaciones y necesidades, con el propósito de superar las barreras al apego nutricional y favorecer una mejor calidad de vida.

Referencias

- Patel HK, Unadkat SV, Patel BA, Parmar DV. Factors influencing adherence to dietary recommendations for type 2 diabetes mellitus and their impact on disease control: A cross-sectional study. J Family Med Prim Care. 2024;13(12):5648-5654.
- INEGI. Estadísticas de Defunciones Registradas: Reporte de resultados [Internet]. [Citado 2025 Jul 20]. Disponible en: https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2025/edr/EDR_RR_En-sep2024.pdf
- American Diabetes Association Professional Practice Committee. 5. Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes: Standards of Care in Diabetes—2025. Diabetes Care. 2024;48(Supplement_1):S86–127.
- Geng T, Zhu K, Lu Q, Wan Z, Chen X, Liu L, et al. Healthy lifestyle behaviors, mediating biomarkers, and risk of microvascular complications among individuals with type 2 diabetes: A cohort study. PLoS Med. 2023;20(1):e1004135.
- Velázquez-López L, Segura Cid del Prado P, Collín-Ramírez E, Muñoz-Torres AV, Escobedo-de la Peña J. La adherencia al tratamiento no farmacológico se asocia con metas de control cardiovascular y mejores hábitos dietéticos en pacientes mexicanos con diabetes mellitus tipo 2. Clín investig arterioscler. 2022;34(2):88–96.