Global PreventOSH

BOLETÍN DE SALUD
Edición N.° 1 · Noviembre 2026

DÍA MUNDIAL DE LA DIABETES · 14 DE NOVIEMBRE Lema 2026: Acción temprana contra la diabetes

Diabetes: detectarla a tiempo cambia la historia

La diabetes tipo 2 avanza en silencio durante años. Conocer tu glucosa y actuar sobre tu riesgo, en la oficina o en el campo, previene complicaciones y protege tu trabajo.

5,3 %
de peruanos de 15 años a más tiene diabetes **diagnosticada**.
INEI, ENDES 2024

62,2 %
tiene **exceso de peso**, el principal factor de riesgo.
INEI, ENDES 2024

4 de 10
adultos con diabetes en el mundo **no saben que la tienen**.
FID, Atlas de la Diabetes 2025

¿Tienes mayor riesgo?

Si marcas dos o más, pide una evaluación.

- [ ] Sobrepeso u obesidad, o cintura amplia.
- [ ] Padre, madre o hermanos con diabetes.
- [ ] Poca actividad física.
- [ ] Presión alta o colesterol alto.
- [ ] 35 años o más.
- [ ] Diabetes durante un embarazo.

Señales de alerta

Muchas personas no tienen síntomas al inicio.

- Mucha sed
- Orinar con frecuencia
- Cansancio constante
- Visión borrosa
- Bajar de peso sin razón
- Heridas que tardan en sanar
- Hormigueo en los pies
- Infecciones frecuentes

Revisa tu glucosa en tu examen médico ocupacional

Glucosa en ayunas (mg/dL)

Menos de 100
Normal. Mantén tus hábitos.

100 a 125
Prediabetes. Es reversible si actúas ya.

126 o más
Posible diabetes. Confírmalo con tu médico.

En la oficina
Trabajo administrativo y sedentario

- ✓ **Levántate cada hora** y camina 3 a 5 minutos.
- ✓ **Agua en el escritorio,** no gaseosas ni jugos azucarados.
- ✓ **Plato equilibrado:** mitad verduras, un cuarto proteína, un cuarto carbohidratos.
- ✓ **150 minutos semanales** de actividad física moderada.

En campo y en turnos
Operación, mina, obra, turnos rotativos

- ✓ **En el comedor:** prefiere guisos y plancha antes que frituras, y evita repetir el arroz.
- ✓ **Turno noche:** evita bebidas energizantes y azucaradas para mantenerte despierto.
- ✓ **Duerme bien** en tus días de descanso: el mal sueño eleva la glucosa.
- ✓ **Si ya tienes diabetes,** lleva tu tratamiento y una colación, e infórmalo al médico ocupacional.

⚠ Hipoglucemia: actúa rápido

Sudor frío, temblor, palpitaciones, confusión o mareo en un trabajador con diabetes.

1. Detén la tarea, sobre todo si opera equipos o trabaja en altura.
2. Si está consciente, dale azúcar de acción rápida: medio vaso de jugo o gaseosa normal, o 3 cucharaditas de azúcar.
3. Si no mejora en 15 minutos o pierde el conocimiento, **activa tu plan de emergencia.**

Para líderes y áreas de SST

- Incluye glucosa, IMC y perímetro abdominal en la vigilancia médica y analiza las tendencias por área.
- Haz seguimiento a los casos de prediabetes, no solo a los diagnosticados.
- Ofrece opciones saludables en el comedor y en los kioscos.
- Considera la diabetes en los puestos críticos y en tu plan de emergencias.

Encuentra este y otros boletines en nuestra web

globalpreventosh.com.pe **LinkedIn: /company/global-preventosh**

Fuentes: INEI, ENDES 2024 · Federación Internacional de Diabetes, Atlas 2025 · Asociación Americana de Diabetes, Estándares de atención · OMS

"Impulsamos el desarrollo y bienestar promoviendo ambientes de trabajo seguros y saludables"