



## **Vivir y trabajar con diabetes: transformando retos en oportunidades**

*Alineándose con el Día Mundial de la Diabetes 2025, embecta™ subraya la importancia de crear entornos laborales que favorezcan la seguridad, el respeto y la calidad de vida.*

embecta™, compañía global de atención a la diabetes con 100 años de experiencia en la administración de insulina, se suma a la conmemoración del Día Mundial de la Diabetes 2025 para destacar la importancia del bienestar integral de las personas que viven con diabetes en sus espacios laborales. El tema de este año, “la diabetes y el entorno laboral”, invita a empleadores, responsables de recursos humanos, equipos de salud y los mismos pacientes a “saber más y hacer más” para garantizar condiciones de trabajo seguras, inclusivas y saludables.

Marisol Olarra, líder de entrenamiento y educación en embecta™ México, menciona que “el entorno laboral debe facilitar que una persona con diabetes pueda gestionar su salud con seguridad y dignidad. Ese compromiso fortalece tanto al colaborador como a la organización”.

En México, la Federación Internacional de Diabetes (FID) estima una prevalencia de diabetes en adultos (20-79 años) de 16.4%, lo que equivale a 13,587,400 casos en una población adulta de 85,855,300 personas,<sup>1</sup> con una proyección de 19,9 millones de casos para el año 2050.<sup>2</sup> Además, se calcula que 7 de cada 10 personas que viven con diabetes están en edad laboral,<sup>3</sup> lo que subraya la urgencia de medidas específicas en el lugar de trabajo.

### **El empoderamiento comienza con la comprensión – un pequeño paso a la vez**

Entre los principales desafíos que enfrentan actualmente las personas que viven y trabajan con diabetes, se han detectado aspectos que aún pueden fortalecerse, como la implementación de pausas flexibles, la disponibilidad de opciones de alimentación saludable y activación física, o la creación de espacios cómodos y seguros para la aplicación de insulina. Avanzar en estas áreas mejora la adherencia al tratamiento, la seguridad y la productividad.

El estrés relacionado con el trabajo puede impactar en el control de la glucosa y el autocuidado en diabetes, ya que, con el estrés, el cuerpo libera hormonas como el cortisol y la adrenalina, que elevan los niveles de glucosa en sangre. Si este estrés se mantiene alto y/o constante, puede dificultar el control glucémico y aumentar el riesgo de descompensaciones. José Alberto Alejandro Lara, presidente del Workplace Wellness Council explica que “el estrés crónico puede afectar la motivación y la capacidad para mantener rutinas saludables. A menudo, las presiones laborales también se asocian con malos hábitos compensatorios, como saltarse comidas, dormir poco o recurrir a alimentos poco saludables, lo que incrementa aún más el descontrol metabólico”.

Recomendaciones basadas en evidencia para el autocontrol, monitoreo y adaptación del estilo de vida en entornos profesionales:

- Fomentar pausas para medir glucosa, comer, tomarse un respiro, activarse físicamente o administrar medicamentos como la insulina.
- La posibilidad de medir la glucosa e inyectar insulina en cualquier área del trabajo o garantizar un lugar limpio y/o privado para hacerlo.
- Facilitar acceso a opciones de alimentación saludable, evaluaciones de riesgo y actividades de bienestar (educación, activación física).

- Contar con servicio médico capacitado y otros, como apoyo psicosocial profesional y/o educadores en diabetes de libre acceso.
- Libertad de licencia para tratamiento, recuperación, evaluaciones médicas o capacitación.
- Campañas de sensibilización sobre la diabetes para favorecer la inclusión y normalizar las adaptaciones razonables en turnos y procesos.

“Estos ejemplos de implementaciones sencillas han demostrado reducir el ausentismo evitable y favorecer la salud mental de las personas con enfermedades crónicas no transmisibles como la diabetes”, menciona Alejandro Lara. “Pequeñas modificaciones en políticas de tiempo y asistencia generan grandes diferencias en seguridad y retención de talento”, asegura, destacando que “estas acciones no solo previenen complicaciones a la salud, sino que son costo-efectivas para las organizaciones. Invertir en prevención y bienestar es invertir en productividad y clima organizacional dentro de la cultura laboral”.

### **El bienestar emocional es parte esencial del cuidado de la diabetes - no un complemento**

La educación en diabetes debería ser un eje permanente: cursos estructurados que enseñen el autocuidado, reconocimiento de hipoglucemia/hiperglucemia, manejo de dispositivos y de la enfermedad en general, bien como el entorno laboral.

De acuerdo con Erika Backhoff Allard, psicóloga y educadora en diabetes, algunas señales de advertencia temprana ante la sobrecarga emocional son: fatiga constante o sensación de agotamiento mental; cambios en el apetito o en los patrones de sueño; dificultad para concentrarse o tomar decisiones; irritabilidad, ansiedad o desmotivación; descuidados en el autocuidado como omitir mediciones de glucosa, comidas o dosis de medicamento.

Por lo que, recomienda como mecanismos de afrontamiento:

- **Identificar y aceptar el estrés:** reconocer las emociones ayuda a tomar acción a tiempo.
- **Practicar pausas activas o respiración profunda:** reducen la respuesta fisiológica al estrés.
- **Mantener rutinas estables:** horarios regulares para comer, dormir y monitorear la glucosa.
- **Buscar apoyo:** conversar con el equipo de salud, colegas o familiares sobre lo que se siente.
- **Cuidar los pequeños hábitos:** dormir bien, hidratarse, caminar unos minutos al día y evitar la multitarea excesiva.

La capacitación práctica y supervisión por profesionales de la salud es fundamental, de acuerdo con Erika Backhoff: “La educación continua permite que una persona maneje mejor su diabetes dentro de la jornada laboral”. Apunta además que “el papel de la empatía, la comunicación y las redes de apoyo —empleadores, colegas, familia— es clave, no solo una sugerencia”.

Existen estrategias simples que los profesionales de la salud pueden recomendar a sus pacientes para fomentar el equilibrio emocional y la autocompasión, como fomentar pausas conscientes durante la jornada, promover la práctica de respiración o meditación breve, motivar al paciente a reconocer y validar sus emociones sin juzgarse, establecer metas realistas en su autocuidado, reforzar los logros pequeños como parte del progreso y recordar que la autocompasión —tratarse con la misma amabilidad con la que se apoyaría a un ser querido— es una herramienta esencial.

Como actor en la cadena de atención a la diabetes, embecta™ promueve iniciativas efectivas: materiales de sensibilización, apoyo a la salud que incluye educación y seguridad en los dispositivos de inyección. Estas acciones alinean al sector privado con las recomendaciones globales de salud pública. “El objetivo

es fomentar que el trabajo deje de ser un obstáculo y se convierta en un espacio seguro que potencie la salud y la productividad de las personas con diabetes”, subraya Marisol Olarra.

Este Día Mundial de la Diabetes, embecta™ reitera la invitación a empleadores, profesionales de salud y tomadores de decisiones a sumar esfuerzos para garantizar ambientes de trabajo inclusivos: políticas de adaptación razonable, programas de educación continua, espacios seguros y recursos necesarios para el autocuidado y campañas de sensibilización. Con pequeños cambios (y voluntad organizacional) se protegen vidas y se fortalecen empresas.

“La diabetes en el entorno laboral nos exige actuar con sentido práctico y sensibilidad. Seguiremos impulsando soluciones y acciones que permitan a las personas gestionar su salud con dignidad, seguridad y eficiencia”, concluye Marisol Olarra.

**Más información: [www.embecta.com.mx/es-mx/](http://www.embecta.com.mx/es-mx/)**

Referencias:

<sup>1</sup>Federación Internacional de Diabetes (FID). México. Disponible en: <https://idf.org/our-network/regions-and-members/south-and-central-america/members/mexico/>

<sup>2</sup>Federación Internacional de Diabetes (FID). México. Informe nacional sobre la diabetes 2000-2050. Disponible en: <https://diabetesatlas.org/data-by-location/country/mexico/>

<sup>3</sup>World Diabetes Day. Aprenda más sobre diabetes y actúe en su lugar de trabajo. Disponible en: <https://worlddiabetesday.org/es/>