

[ HÁBITOS QUE PUEDEN MARCAR LA DIFERENCIA ]

## Prevalencia de diabetes: ¿Por qué tiene un mayor impacto en poblaciones vulnerables?

Aunque es una enfermedad que no discrimina estratos sociales, el limitado acceso a la atención de salud, acompañado por una alimentación deficiente, y falta de información puede aumentar las probabilidades de contraer diabetes. **Por: Rodrigo M. Ancamil**

**En Chile 1,7 millones de personas tiene diabetes (según la última Encuesta Nacional de Salud), y que ha aumentado, en especial en las personas más jóvenes. El control deficiente de esta enfermedad puede generar diversas complicaciones e incluso la mortalidad prematura.**

En el caso de la diabetes mellitus tipo 2, algunos de los factores que incrementan su prevalencia son la obesidad, sedentarismo, la dieta de los azúcares y grasas saturadas, antecedentes familiares de diabetes y factores socioeconómicos desfavorables.

Si bien es una enfermedad que no discrimina condición socioeconómica, de acuerdo a la OMS ha aumentado más rápidamente en países de ingresos bajos y medios que en los países de ingresos altos. Beatriz Arteaga, directora de la Escuela de Enfermería y TENS en Enfermería Universidad de Las Américas señala

que "el limitado acceso a la atención de salud y la falta de adherencia a programas preventivos afectan negativamente a estas poblaciones, dificultando el diagnóstico y manejo temprano".

En la prevalencia de esta enfermedad una alimentación desbalanceada puede ser crítico, en especial es familias con una situación económica más vulnerable dado al precio de los alimentos. "Los factores que dificultan el acceso a una alimentación equilibrada incluye la disponibilidad limitada de alimentos saludables, el alto costo de frutas, verduras y proteínas de calidad, y el acceso rápido y prioritario a alimentos procesados, económicos y de baja calidad nutricional", explica Arteaga.

El control de la alimentación es clave para mantener un nivel óptimo de glucosa en la sangre, hábito que muchas veces comienza desde la niñez. La directora de la Escuela de

Enfermería indica que en esta etapa la alimentación debe ser rica y muy equilibrada en nutrientes, proteínas, carbohidratos, grasas saludables y vitaminas, supervisada por el profesional de nutrición en cada etapa o edad del desarrollo infantil, evitando alimentos ultra procesados, bebidas azucaradas y comidas altas en grasas saturadas y trans, que contribuyen a problemas de malnutrición por exceso y en riesgos de diabetes desde edades tempranas.

Un acceso deficiente a la salud es otro factor que puede aumentar la prevalencia en sectores vulnerables de la población. Esta condicionante es preocupante, ya que esto limita la posibilidad de diagnósticos tempranos tanto para diabetes u otras enfermedades. "Sin un monitoreo constante, se incrementan los riesgos de complicaciones y discapacidades como enfermedades cardiovasculares, retinopatía y nefropatía".

