



# Día Mundial de la Diabetes: Principales síntomas y cómo prevenirla

La diabetes se ha convertido en una enfermedad cada vez más frecuente entre los chilenos, según cifras entregadas por el Ministerio de Salud, 1 de cada 10 chilenos padece de esta enfermedad, la cual se genera cuando el páncreas no produce insulina o cuando ésta no es utilizada correctamente por el organismo.

“La diabetes afecta directamente a la manera que el cuerpo utiliza la glucosa, la gran fuente de energía para las células. El páncreas secreta insulina a la sangre, este proceso permite que el azúcar (glucosa) ingrese a las células”, explica la médica nutrióloga Eliana Reyes, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes.

Existen varios tipos diferentes de diabetes, los más conocidos son tipo 1, que puede iniciarse tempranamente en la infancia, tipo 2, que es la más frecuente actualmente, y aparece en edad adulta y está relacionada con la obesidad y el sedentarismo y la diabetes gestacional, que es una complicación en el desarrollo de los embarazos y afecta a un 10% de los embarazos a nivel mundial.

Los principales síntomas de esta enfermedad son aumento de la sed, micción frecuente, pérdida de peso, presencia de cetonas en la orina y fatiga, entre otros.

“Es importante destacar que en los casos de diabetes tipo 2 estos síntomas se presentan generalmente en su inicio o cuando se encuentran muy descompensados. En los pacientes con prediabetes, no se presentan estos síntomas. En el caso de la diabetes tipo 1 los síntomas de inicio o de descompensación se presentan en forma más aguda e intensa”, destaca la especialista.



## La importancia de la prevención

Según explica Eliana Reyes, existen una serie de factores que se deben tener en cuenta para disminuir las posibilidades de padecer diabetes. Una es la obesidad, por lo que es fundamental cuidar la alimentación, evitar el consumo de azúcares refinados y el exceso de calorías, todo lo cual permitirán disminuir las posibilidades de padecer diabetes, especialmente tipo 2.

Otro factor es el sedentarismo, ya que la escasa o nula actividad física es otro de los detonantes, por lo que se recomienda realizar deporte o actividad física al menos 2 o 3 veces a la semana. Existen también otros factores de riesgo que incluyen el tabaquismo, el uso excesivo de alcohol, la historia familiar de diabetes.



## Tratamiento

“El tratamiento para la diabetes incluye medidas no farmacológicas como la alimentación y la actividad física y farmacológicas. En la diabetes tipo 1 implica el uso de insulina, ya que el organismo no la está produciendo. Por otra parte, el tratamiento de la diabetes tipo 2, implica los cambios en el estilo de vida, con una alimentación bien planificada, control de los niveles de glucosa en la sangre y, en algunos casos, medicamentos recetados por los médicos tratantes y evitando el sedentarismo”, añade la especialista.

En el caso de la diabetes gestacional, se debe controlar el nivel del azúcar en la sangre para evitar complicaciones en el desarrollo del feto y también durante el parto. Además, se debe seguir una dieta saludable y realizar actividad física.