

Editorial

El impacto de la diabetes

Nuestro país tiene una de las tasas de prevalencia de diabetes y obesidad más altas del continente y junto con la hipertensión se han convertido en patologías causantes de enfermedades invalidantes, que pueden llevar a la muerte. La obesidad y el sobrepeso, especialmente en los niños debido a la alimentación poco sana y la falta de actividad física, han conducido a un fuerte aumento de los índices de diabetes y el riesgo de la enfermedad es cada vez más precoz.

Según datos del Ministerio de Salud, en Chile hay más de dos millones de personas diagnosticadas y se estima que su prevalencia seguirá subiendo. El 14 de noviembre ha sido instaurado como el Día Mundial de la Diabetes, para formar conciencia sobre la enfermedad que está en constante aumento en el mundo y, especialmente, en Chile, tomando en consideración que el 12,3% de los chilenos la padece, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud, tasa que podría ser mayor ya que muchos no han sido diagnosticados porque aún no presentan síntomas.

Los especialistas advierten que hubo un incremento de diabetes durante la pandemia de covid, debido a los retrasos de las atenciones médicas o controles, y a las personas que adoptaron hábitos poco saludables. La falta de control puede traer complicaciones graves en la salud, aumentando el riesgo de sufrir una enfermedad cardiovascular, renal, problemas oculares y neuropatía.

La Organización Mundial de la Salud afirma que el número de personas con diabetes en América se triplicó desde 1980 hasta ahora y se ubicó como la cuarta causa de muerte, después del infarto, el accidente cerebrovascular y las demencias. Una de cada doce personas -62 millones- viven con diabetes en América del Norte, Centro y Sur y si no se toman medidas, se estima que casi 110 millones de personas la padecerán el año 2040, por lo que la OMS plantea la urgencia de intensificar los esfuerzos para prevenir y controlarla, con políticas que faciliten un estilo de vida saludable y que los sistemas

de salud sean capaces de diagnosticar, tratar y cuidar a los pacientes para revertir la tendencia actual.

El ingreso de pacientes diabéticos a los programas cardiovasculares en Chile creció 57% en los últimos siete años, lo que se traduce en que cada año entra un promedio de 10 mil personas. En la Región del Biobío, hay 267.754 personas en control por hipertensión y 126.526 por diabetes, mientras a nivel nacional las cifras llegan a 1,8 millones de hipertensos y 845 mil diabéticos.

Esta es una enfermedad crónica y progresiva, que se caracteriza por niveles elevados de glucosa en la sangre. Es una causa importante de ceguera, insuficiencia renal, amputación de miembros inferiores y otras consecuencias a largo plazo que impactan de manera significativa en la calidad de vida y elevan el riesgo de muerte prematura. La atención a la diabetes y sus complicaciones representa un costo elevado para las familias y los sistemas de salud. El 78,5% de las personas con diabetes conoce su diagnóstico, pero solo el 34,3% de ellas la tiene controlada. La mala nutrición ocupa un lugar protagónico al evaluar el estilo de vida que llevan los chilenos, siendo uno de los factores de riesgo que potencia el desarrollo de esta enfermedad.

Los expertos señalan que la mejor forma de prevenir la diabetes es que la población siga una alimentación saludable, evitando sobre todo los alimentos ultraprocesados -altos en calorías y pobres en nutrientes- y las bebidas azucaradas, a la vez que realicen actividad física en forma regular para mantener un peso saludable.

Si bien leyes como el etiquetado de los alimentos ayudan a reducir los problemas de obesidad y con ello las patologías de diabetes e hipertensión, todo dependerá de que haya verdaderamente cambios en los hábitos de alimentación de las familias, por ejemplo, deterrando el consumo de comida chatarra -sobre todo en los niños- y realizando más actividad física.

En la Región del Biobío, hay 267.754 personas en control por hipertensión y 126.526 por diabetes, mientras a nivel nacional las cifras llegan a 1,8 millones de hipertensos y 845 mil diabéticos.