

## Día Mundial de la Diabetes

Este 14 de noviembre se conmemora el Día Mundial de la Diabetes, una fecha clave para promover la prevención, diagnóstico y tratamiento oportuno de esta enfermedad. En Chile, la última Encuesta Nacional de Salud revela que aproximadamente 1,7 millones de personas tiene diabetes, lo que representa el 12% de la población. A nivel global, según el Atlas 2021 de la Federación Internacional de Diabetes (IDF), el 10,5% de la población adulta (20-79 años) vive con diabetes, y casi la mitad desconoce su condición. Para 2045, se estima que 1 de cada 8 adultos tendrá diabetes, un aumento alarmante que impactará tanto en la salud pública

como en la calidad de vida de los pacientes.

La diabetes se clasifica en cuatro tipos principales: tipo 1, tipo 2, gestacional y otros tipos como la diabetes MODY y LADA. Los tratamientos habituales incluyen una dieta equilibrada, ejercicio y medicación. En Chile, el Ministerio de Salud (Minsal) reconoce los medicamentos herbarios tradicionales como un complemento en el tratamiento de la diabetes, siempre bajo supervisión médica y como parte de un enfoque integral basado en evidencia científica.

Hierbas como el nopal (*Opuntia ficus-indica*), la canela (*Cinnamomum cassia*), la moringa (*Moringa oleifera*) y el melón

amargo (*Momordica charantia*) se utilizan en diversas poblaciones, incluyendo culturas ancestrales chilenas, por sus propiedades para regular los niveles de glucosa en sangre. En este Día Mundial de la Diabetes, es esencial recordar que un diagnóstico temprano, el tratamiento adecuado y el uso informado de terapias complementarias pueden mejorar el control de la enfermedad y la calidad de vida de quienes la padecen.

**Paulina Ormazábal Leiva**  
Profesora Asociada  
Facultad de Cs. para el Cuidado  
de la Salud  
Universidad San Sebastián