

## Día Mundial de la Diabetes: Un llamado urgente a la acción

Como cada año, el Día Mundial de la Diabetes nos invita a reflexionar sobre una enfermedad que impacta a millones de personas en todo el mundo y cuya prevalencia sigue en aumento.

Las proyecciones son alarmantes: la Federación Internacional de Diabetes (FID) estima que para 2045, cerca de 783 millones de personas convivirán con esta patología, lo que representa un incremento del 46% respecto a las cifras actuales. Incluso, en 2030, se prevé que la cifra alcance los 643 millones. Actualmente, más de 537 millones de adultos viven con diabetes a nivel global, y en Chile, cerca de dos millones ya la padecen.

Lo más inquietante es que, una de cada tres personas en Latinoamérica desconoce que tiene diabetes, lo que incrementa considerablemente los riesgos de complicaciones graves como enfermedades cardiovasculares, insuficiencia renal y neuropatías. La detección temprana es esencial para evitar que la enfermedad avance sin control, pero esto solo es posible si educamos y concienciamos a la población sobre los síntomas y señales de alerta.

Sin embargo, la diabetes tipo 2, la forma más común, es en gran medida prevenible. Mantener un estilo de vida saludable, basado en una alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física, evitar el consumo de tabaco y realizar controles médicos periódicos son claves para reducir el riesgo de padecer esta enfermedad. La adopción de estos hábitos puede marcar la diferencia en millones de vidas.



**Cinthia Chareca, Medical Manager de Merck Group**

El Día Mundial de la Diabetes no solo es un recordatorio de la magnitud de esta crisis sanitaria, sino también una oportunidad para recalcar que existen las herramientas para prevenirla y controlarla. La responsabilidad recae en todos: sistemas de salud, instituciones, comunidades e individuos.

Hoy, más que nunca, es momento de actuar. La lucha contra la diabetes es un esfuerzo colectivo que requiere conciencia, acción y compromiso. Juntos, podemos fomentar una mayor educación sobre este problema y reforzar medidas preventivas que permitan reducir su impacto en la sociedad.