

EQUIPO EL DÍA

La Serena

O ATAQUES CEREBROVASCULARES

# Diabéticos tienen mayor probabilidad de sufrir infartos

Cada 14 de noviembre se conmemora el Día Mundial de la Diabetes, una fecha que busca concientizar sobre el impacto de dicha patología que afecta a millones de personas en el mundo. Según la Organización Panamericana de Salud (OPS), esta enfermedad metabólica crónica se caracteriza por los niveles elevados de glucosa en la sangre (azúcar), que, con el paso del tiempo, conduce a daños graves en el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios.

Sin duda alguna, la diabetes es una de las enfermedades metabólicas que conlleva mayores secuelas. "Entre ellas, hay una mayor incidencia de enfermedades o de eventos agudos cardiovasculares; es decir, los diabéticos tienen una mayor probabilidad de sufrir infartos o ataques cerebrovasculares. Por otro lado, también genera un deterioro en todos los órganos, por ejemplo en el riñón, desarrollando una enfermedad renal crónica o insuficiencia renal crónica de forma progresiva", indicó el doctor Andrés Cifuentes, asesor de ciclo del adulto y enfermedades cardiovasculares de la subdirección de Atención Primaria del Servicio de Salud Coquimbo.

Los factores de riesgo para desarrollar diabetes están dados principalmente por los estilos de vida poco saludables, asociados a sedentarismo, obesidad,

**En la Región de Coquimbo son más de 40 mil personas las que padecen un diagnóstico de esta enfermedad.**

una dieta poco saludable, tabaquismo, falta de actividad física, entre otros. Es por esto que, para la prevención de la diabetes, hay que modificar la rutina diaria mediante buenos hábitos, alimentación balanceada y constante ejercicio.

Asimismo, el médico asesor hace hincapié en que "el bienestar de un paciente diabético tiene que ver con la actividad física, con el control de todas sus enfermedades cardiovasculares: hipertensión, hipotiroidismo y los exámenes de rutina. Pero además con la alimentación, la disminución del estrés, y entre otros estilos de vida saludables que determinan efectivamente de que se detenga o que no avance la enfermedad".



El corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios son algunos de los órganos más afectados por la diabetes.

CEBIDA

## ¿CUÁLES SON LOS TIPOS DE DIABETES?

Existen tres tipos de esta patología: tipo 1, tipo 2 y gestacional. La diabetes tipo 1 es una afección crónica que es más frecuente entre los niños y adolescentes. En ella, el páncreas produce poca

insulina o no la produce. Al contrario, la diabetes tipo 2 se produce más en los adultos y está ligada a la obesidad o el sobrepeso, al igual que la mala nutrición y la falta de actividad física. Por último, la diabetes gestacional, la cual es una complicación del embarazo y que suele desaparecer tras dar a luz.