

# Más de 12 mil personas en la región de Tarapacá padecen diabetes

Especialista recomienda realizar controles preventivos para detectar a tiempo la patología.

Germán Pozo-Sanhueza  
 german.pozo@estrellaiquique.cl

Cifras de la Seremi de Salud de Tarapacá indican que 12.778 personas sufren de diabetes en la región, según los datos más actualizados correspondientes al 2022.

Casos que tuvieron su peak en 2021 con 12.933 pacientes a nivel regional.

David Valle, seremi de Salud de Tarapacá, recordó que "es fundamental empezar con una buena educación sobre la enfermedad y síntomas, que ayuda a facilitar una detección temprana".

Comentó que es importante realizar controles anuales de glicemia en centros de salud y estar atentos a signos como "sed excesiva, hambre continua, orina frecuente, pérdida de peso sin causa aparente y fatiga".

Enfatizó que para prevenir esta enfermedad, la alimentación es esencial.

"Se deben preferir frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras, además de evitar azúcares

y grasas saturadas, el ejercicio igual es importante dentro de la prevención. Se recomienda para mantener una buena ejercitación para eliminar las calorías extras consumidas y mantener a buen nivel la glucosa", puntualizó la autoridad sanitaria.

Claudia Morales, referente del programa cardiovascular del Servicio de Salud de Tarapacá, advirtió que el tener diabetes significa que el cuerpo tiene dificultad para regular los niveles de azúcar en sangre, entre otras cosas.

"El páncreas no produce suficiente insulina, hormona encargada de reducir los niveles de glucosa (azúcar) en el cuerpo. Esto lleva a que esta glucosa esté circulando en el cuerpo (hiperglicemia crónica) y que puede causar complicaciones serias, como problemas cardiovasculares, daño a los nervios y los vasos sanguíneos en los pies que podría conllevar a una amputación", aseveró.

Señaló que de no tratar esta enfermedad, "puede causar pérdida de visibili-



AGENCIA UNO

UNA DE LAS MEDIDAS PREVENTIVAS A CONSIDERAR ES LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

## 12 mil

778 casos de personas con diabetes se registraron en la región durante 2022.

dad, por lo que la persona puede no sentir heridas o ampollas, también causa daño a los vasos sanguíneos pequeños de la retina (ojos), que es la parte del ojo

que detecta la luz, pudiendo derivar en la pérdida de la visión y a los riñones dañan los vasos sanguíneos pequeños, afectando su capacidad para filtrar correctamente la sangre. Y con el tiempo llevar a que las toxinas se acumulen en el cuerpo".

### SÍNTOMAS

Respecto a síntomas, dijo que esta patología "es una enfermedad silenciosa, ya que no da síntomas a corto

plazo y cuando ya son evidentes la enfermedad se encuentra avanzada. Algunos síntomas que deberían llamarnos la atención son los presentados por algunas personas al padecer una condición con prediabetes que pueden presentar la piel oscurecida en la axila o en la parte posterior y lados del cuello, una afección llamada acantosis nigricans. Cuando hablamos de diabetes, los síntomas más comunes incluyen sed

excesiva, orinar con frecuencia, fatiga, pérdida de peso sin causa aparente, visión borrosa, y, en algunos casos, infecciones frecuentes o heridas que tardan en sanar".

La profesional del Servicio de Salud de Tarapacá sostuvo, al igual que el seremi Valle, que para prevenir la diabetes hay que llevar una dieta balanceada y baja en azúcares, preferir alimentos integrales y sin sellos, bebidas azucaradas y grasas, mantener un peso saludable, realizar actividad física regular y evitar el consumo de tabaco y alcohol en exceso: "También es importante realizar chequeos médicos periódicos, especialmente si se tienen antecedentes familiares de diabetes".

Informó que para tratar la diabetes el sistema público tiene el GES, donde se incluye la patología de Diabetes Mellitus. Agregó que en la atención primaria (Cesfam) existe un Programa de Salud Cardiovascular (PSCV), que incluye atención integral para personas con diabetes: "Invitamos a toda la comunidad a acercarse a sus Cesfam, para realizarse exámenes médicos preventivos, los cuales son gratuitos y pueden ser clave".