



## Con llamado a la prevención y autocuidado se conmemoró día mundial de la diabetes en San Fernando

En un ambiente donde la salud es prioridad, San Fernando se unió a la conmemoración del Día Mundial de la Diabetes, una instancia que busca generar conciencia sobre una enfermedad que no sólo afecta a millones de personas, sino que también ha alcanzado proporciones epidémicas en el país.

La Corporación Municipal de San Fernando (Cormusaf) tomó la delantera en esta iniciativa, formulando un llamado a la comunidad para que adopte prácticas de autocuidado y así ayudar a aminorar las consecuencias de esta patología.

La situación es alarmante ya que el 12% de la población chilena vive con diabetes, lo que equivale a aproximadamente 1 millón 700 mil personas. Según la Federación Inter-

nacional de la Diabetes, Chile es el país con la mayor cantidad de diabéticos en Sudamérica, lo que convierte a esta patología en un desafío para el sistema de salud pública.

Ante esta realidad, la Cormusaf ha implementado programas de promoción y prevención, con un enfoque claro en la educación y el autocuidado. La nutricionista del Cesfam Centro, Kathy Pino, indicó que los pacientes tienen acceso a una variedad de servicios, como atenciones de control crónico y un nuevo modelo de atención integral que combina los esfuerzos de médicos y enfermeras. "Contamos con evaluaciones de pie diabético, podología y exámenes preventivos para adultos mayores de 65 años", enfatizando la importancia de la detec-

ción temprana y el seguimiento continuo.

En iguales términos, la nutricionista del Cesfam Oriente, Camila Rivas, resaltó el papel crucial de la enseñanza en el manejo de la diabetes. "Una alimentación balanceada, rica en verduras y frutas y baja en azúcares, es vital para mantener los niveles de glucosa estables", señaló.

Además, la profesional hizo hincapié en que el ejercicio regular no solo mejora la sensibilidad a la insulina, sino que también ayuda a controlar el peso, un aspecto fundamental para quienes padecen esta enfermedad.

Al respecto explicó que la diabetes es una enfermedad crónica que, si no se gestiona adecuadamente, puede



desencadenar complicaciones severas, incluyendo problemas cardíacos, renales y visuales, e incluso amputaciones en casos extremos. Es por ello que la educación y la prevención son esenciales en la lucha contra esta patología.

Como parte de la con-

memoración, Cormusaf extendió una invitación a la comunidad: informarse, tomar un compromiso activo con su salud, realizar controles periódicos, adoptar hábitos alimenticios saludables y dejar atrás el sedentarismo en la búsqueda de una mejor calidad de vida.