



La diabetes: Una epidemia silenciosa

*Escribe: Juan Cifuentes
Marín. Kinesiólogo.
Docente Kinesiología
UST Sede Temuco.*

Cada 14 de noviembre, el Día Mundial de la Diabetes nos invita a reflexionar y actuar frente a una enfermedad que afecta a millones de personas y sigue en aumento. Según la OMS, más de 420 millones de personas padecen diabetes a nivel mundial, y si no se toman medidas preventivas, esta cifra podría superar los 578 millones para 2030. Chile enfrenta una situación alarmante: el 12,3% de los adultos tiene diabetes, y cerca del 40% de la población presenta sobrepeso u obesidad, uno de los principales factores de riesgo para desarrollar diabetes tipo 2. Esto no sólo impacta la calidad de vida, sino que también representa una carga para el sistema de salud. Reducir estos números requiere un compromiso colectivo. Promover una alimentación balanceada y actividad física regular puede disminuir el riesgo de diabetes tipo 2 hasta en un 58%. Además, garantizar el acceso a tratamientos y monitoreo adecuado es esencial para prevenir complicaciones. La diabetes, aunque crónica, puede prevenirse y controlarse con mayor educación, políticas públicas efectivas y un compromiso personal con el autocuidado.