

## *Diabetes: una relación mortal pero prevenible*



La diabetes, una combinación alarmante de diabetes tipo 2 y obesidad, se ha convertido en una de las amenazas más graves para la salud pública en Chile y el mundo. Aunque suele pasar desapercibida, la presencia de ambas condiciones en una misma persona aumenta hasta siete veces el riesgo de muerte y se asocia a enfermedades tan severas como el cáncer y las cardiovasculares.

En Chile, la situación es especialmente crítica. Hace veinte años, el 6,3% de la población estaba diagnosticada con diabetes tipo 2. Para 2017, esa cifra se había duplicado, y las proyecciones internacionales son igual de preocupantes: se estima que para 2050 más de 1300 millones de personas podrían ser diabéticas. Este incremento va de la mano con las elevadas tasas de obesidad, que también han aumentado en nuestro país, donde un 31% de los adultos presenta obesidad, según la última Encues-

ta Nacional de Salud.

Un reciente estudio muestra que un 5,7% de la población adulta en Chile presenta diabetes, siendo más frecuente en mujeres y en personas entre 37 y 56 años, y afectando particularmente a quienes tienen menor nivel de ingresos y escolaridad. La diabetes, más allá de ser un tema de salud, refleja patrones culturales y familiares, ya que los hábitos alimenticios y el sedentarismo suelen replicarse en el hogar, aumentando el riesgo de desarrollar esta condición. Además, la falta de acceso a alimentos saludables en sectores más vulnerables dificulta mejorar la dieta y previene que muchas personas puedan proteger su salud.

¿Cómo enfrentar esta realidad? La prevención es fundamental. Recomendamos realizar un tamizaje de diabetes en personas mayores de 35 años y también en aquellos menores con factores de riesgo, como la obesidad. Este examen debería repetirse cada 24 a 36 meses, como parte de una estrategia para detectar y tratar a tiempo.

Las cifras pueden resultar desalentadoras, pero creemos firmemente que el cambio es posible. A través de ajustes en la dieta y el aumento de la actividad física, cada persona puede contribuir a mejorar su calidad de vida y reducir los riesgos. La lucha contra la diabetes es un desafío de salud pública y personal, que requiere una estrategia integral y un compromiso preventivo para superar esta creciente amenaza.