

Ciencia & Sociedad

14%

de la población chilena padecería diabetes en la actualidad, en un contexto donde más del 74% tiene sobrepeso u obesidad.



FOTO: /CC

NOVIEMBRE SE DEDICA A CONCIENTIZAR SOBRE ESTA GRAVE CONDICIÓN CRÓNICA

Alza constante de la diabetes: urge cambiar los hábitos

Natalia Quiero Sanz
 natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

Deterioro y enfermedad cardiovascular, ocular, renal y a los nervios son muy complejos efectos del padecimiento de la incurable diabetes que, así, merma la calidad de vida y puede llevar a discapacidad, pérdida de años de vida saludable y muerte prematura.

Ahí la alarma por la constante tendencia al alza, haciendo fundamental educar y concientizar a la población, intención del Día Mundial de la Diabetes cada 14 de noviembre.

Preocupante tipo 2

La última Encuesta Nacional de Salud de 2017 reveló una prevalencia de diabetes superior al 12% de los mayores de 15 años en Chile, tres puntos más que en la anterior de 2010 y se estima que actualmente la cifra llega al 14%. 14 de 100 personas padece esta grave condición crónica en que "el azúcar en la san-

No tiene cura y puede generar complejas comorbilidades que se asocian a discapacidad y muerte prematura. Y la nociva calidad de la alimentación y sedentarismo son grandes responsables de enfermar cada vez más a las personas, cuando lo saludable puede proteger y prevenir la patología, o controlar sus riesgos si se presentó.

gre se eleva sobre los valores normales como consecuencia a un déficit relativo o absoluto en la producción de insulina", explica la doctora María Alejandra Ortega, médica internista formada en la Universidad de Concepción (UdeC) y especialista en Clínica Biobío.

La peor situación es la diabetes mellitus tipo 2, asegura. "Existen cuatro tipos de diabetes: 1, 2, 3C y gestacional", precisa, las dos primeras son las más conocidas y to-

das tienen diferentes orígenes. "Aunque la diabetes tipo 1 es autoinmune e insulino dependiente y suele darse en la adolescencia, en la tipo 2 que no es insulino dependiente está la mayor preocupación. La razón es que se relaciona con hábitos de mala alimentación, falta de ejercicio físico y obesidad", advierte.

Al respecto explica que, como sucede con las diversas patologías, en los riesgos y desarrollo se combinan diversos factores que empeoran las

situaciones mientras más están presentes, algunos inevitables y otros se pueden modificar.

Y profundiza que predisposición genética y edad/envejecimiento no se pueden evitar, pero no es el caso de los hábitos que se pueden cambiar para contribuir con un peso y metabolismo sano.

"Sobrepeso y obesidad son los factores más incidentes en el desarrollo de diabetes, ya que causan daño orgánico y exacerbaban el riesgo", resalta Ortega. Lo grave, reflejo de nocivos estilos y razón de las preocupantes cifras, es que en Chile más del 74% de la población tiene un grado de exceso de peso y es el país Oede más obeso.

El peligro suele comenzar temprano, en la infancia y adolescencia con presencia de hábitos nocivos y exceso de peso que generan daño acumulativo, factores de riesgos y enfermedades crónicas no transmisibles como diabetes tipo 2 e hipertensión que aparecen cada vez más precoces: "cada vez se diagnostica en personas más jóvenes y hay pacientes diagnosticados antes de los 30 años", afirma.

El desarrollo

Así que desde etapas tempranas y para la vida se deben seguir hábitos que cuiden de la diabetes y graves comorbilidades en que se cuentan infartos cardiacos y accidentes cerebrovasculares, primeras causa de muerte; retinopatía que puede causar pérdida de visión o ceguera; enfermedad renal crónica; y neuropatía diabética que es daño en los nervios con síntomas que pueden ir desde dolor y entumecimiento en los pies hasta problemas con las funciones de los órganos internos, aclara la especialista.

En los hábitos también hay claves para prevenir riesgos si la diabetes se presentó, sobre la base de un diagnóstico temprano, tratamiento necesario y control periódico.

Para ello se debe realizar una pesquisa en el marco de chequeos preventivos regulares en la adultez y con periodicidad acorde a los factores de riesgo. En etapas iniciales es silenciosa, también lo es la resistencia a la insulina, fenómeno que cuando se instala de forma significativa lleva diabetes 2.

Baja de peso, sed anormal, micción excesiva y alto apetito sugieren diabetes, pero "cuando se manifiesta en síntomas suele estar avanzada". Lo vital cuando es detectar en sus fases asintomáticas y precoces, mientras antes se aborde hay más control, y menos daño y riesgos.