



# Alarmante alza de diabéticos: unas 110 mil personas presentan esta enfermedad crónica en la Región

**PREVENCIÓN.** Médico diabetólogo del Complejo Asistencial PLC revela realidad de esta patología de alta prevalencia que cada vez afecta a más jóvenes. Alimentación y ejercicio son las claves para prevenir.

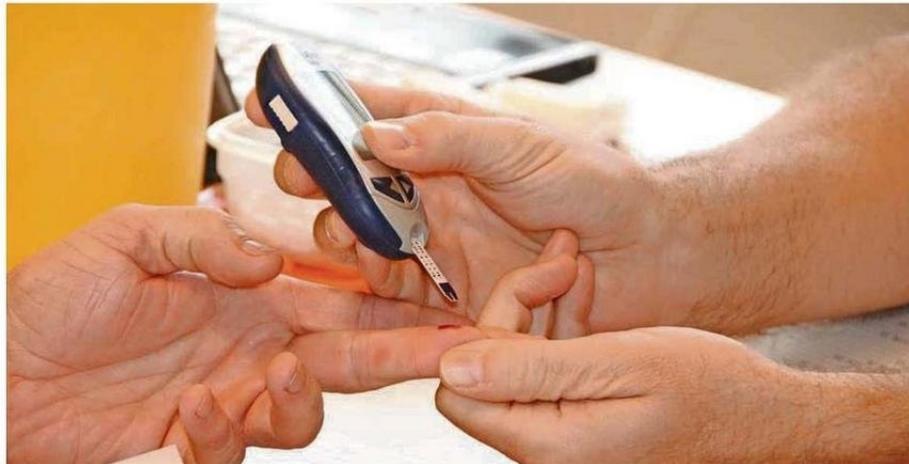
Carolina Torres Moraga  
carolina.torres@australtemuco.cl

Un progresivo aumento han experimentado las cifras de diabéticos en el mundo y en nuestro país. Mientras el año 2003, el 4,3% de la población chilena padecía esta enfermedad, el 2010 ya había subido al 9,4%, y el 2017, las cifras se habían elevado al 12,3%.

Sin embargo, en La Araucanía la realidad de esta enfermedad es aún más alarmante debido a que la incidencia es del 12,7%, lo que significa que unas 120 mil personas sufren diabetes, de las cuales el 90% corresponde a diabéticos tipo 2, lo que se traduce en unos 110 mil pacientes afectados por esta patología crónica que, en caso de no tratarse adecuadamente, puede llevar a un muy mal pronóstico.

La voz de alerta la entrega el médico diabetólogo del Complejo Asistencial Padre Las Casas (CAPLC), doctor Alfredo Dañín Vargas, quien a la vez señala que del total regional, unos 3 mil pacientes diabéticos son atendidos regularmente en el centro asistencial tras las derivaciones de atención primaria.

Si bien la diabetes se divide en la tipo 1 o diabetes juvenil; la diabetes gestacional y la diabetes tipo 2; es esta última la que preocupa mayormente porque se relaciona con el estilo de vida y se puede prevenir. "El sobrepeso, la falta de ejercicio y el factor genético pueden ser determinantes. Es decir, si uno tiene



ARCHIVO/EL AUSTRAL

REALIZARSE PRUEBAS DE GLUCOSA (EL AZÚCAR EN SANGRE) ES LA MEJOR MANERA DE SABER SI LA DIABETES TIPO 2 SE ENCUENTRA BAJO CONTROL.

"En cuanto a las edades ha habido una tendencia a manifestarse en edades cada vez más tempranas e incluso han ido apareciendo niños con diabetes tipo 2".

Dr. Alfredo Dañín,  
médico diabetólogo CAPLC.

padres diabéticos, hay una mayor probabilidad de hacerse diabético", explica el especialista, quien a la vez sostiene que producto del aumento de la obesidad infantil, la curva de diabéticos se ha ido desplazando cada

vez a edades más tempranas.

"En cuanto a las edades también ha habido una tendencia a manifestarse en edades cada vez más tempranas e incluso han ido apareciendo niños con diabetes tipo 2", enfatiza.

#### CUIDADO CON EL PAN

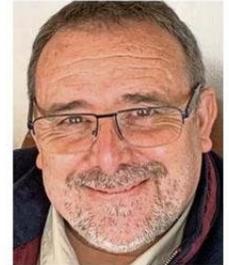
Según explica el diabetólogo, la base de la prevención está en la alimentación donde lo esencial es moderar el consumo de hidratos de carbono, donde el pan aparece como uno de los alimentos más perjudiciales para los diabéticos. "El pan es un temazo para los pacientes porque tienen que lograr disminuir la cantidad de pan que consumen. También hay que tener cuidado

con la fruta porque para los diabéticos no es tan sanita. Un diabético no se puede comer media sandía o medio melón, el mismo cuidado hay que tener con las frutillas y las uvas: pueden ser 10 uvitas, pero no 10 racimos", asegura el doctor Dañín quien alerta sobre la tendencia de los pacientes a pensar que el tratamiento es sólo farmacológico. "Los fármacos son sólo una parte. Un paciente diabético tiene que seguir una dieta alimenticia adecuada para su condición, cuidar el peso y hacer ejercicio como complemento, de lo contrario pueden haber complicaciones de importancia", dice.

En este punto, el profesional apunta a la retinopatía diabética

que es la principal causa de ceguera, la nefropatía diabética que es la causa más importante de daño renal y su ingreso a diálisis y la neuropatía diabética que es una complicación de la diabetes que se produce cuando los niveles de glucosa en sangre son altos y dañan los nervios generando intensos dolores de las extremidades, principalmente inferiores.

Si bien, desde el diagnóstico, pueden pasar 10 años sin ninguna complicación, "yo diría que cerca del 70% de los pacientes tienen complicaciones macro o microangiopáticas en el transcurso de su vida", lo que sin duda es preocupante, advierte el médico del CAPLC.



DOCTOR ALFREDO DAÑÍN, MÉDICO DIABETÓLOGO CAPLC.

#### ¿Cómo reconocer los síntomas?

La diabetes mellitus es una enfermedad crónica que se caracteriza por niveles altos de glucosa o azúcar en la sangre. Esto sucede cuando el cuerpo no produce suficiente insulina, no la usa de manera adecuada o ambas cosas. Los síntomas iniciales de la diabetes son: Polidipsia, Polifagia, Poliuria. En términos simples, esto se traduce en excesiva sed, excesiva hambre y muchas ganas de orinar. "Ante cualquiera de estos síntomas clásicos es urgente consultar, a lo que se puede sumar una pérdida de peso importante, es decir, 6 kilos en 3 semanas", dice el médico, añadiendo que es fundamental informarse, acudir a controles y tomar conciencia de que es una enfermedad de alta prevalencia, crónica y con severas complicaciones en caso de no tener el tratamiento adecuado.