



# Diabetes tipo 2: Un desafío prevenible que afecta a la gran mayoría de los pacientes diabéticos en Chile?

**María José Villagrán**  
prensa@latribuna.cl

Con un 12-13% de la población afectada por diabetes, expertos destacan la importancia del diagnóstico temprano y el cambio de hábitos para evitar complicaciones irreversibles.

La diabetes tipo 2 es una enfermedad metabólica que altera el nivel de glicemia o azúcar en la sangre, produciendo daños a los órganos y células, además de todas las consecuencias asociadas a esta patología.

"Cuando nos referimos a la diabetes tipo 2, estamos hablando específicamente de una forma de desarrollo de diabetes que va ligada a la aparición de insulino-resistencia a lo largo de la vida, se manifiesta en la adultez y en la cual los principales factores de riesgo tienen que ver con el exceso de grasa corporal, hábitos tanto de alimentación como de actividad física que van produciendo un desgaste propio del mecanismo regulador de la insulina y la glicemia, que desencadena la diabetes", explicó el médico diabetólogo de Clínica Universidad de los Andes, Dr. Álvaro Contreras.

La predisposición a padecer esta enfermedad no tiene que ver con un tema de herencia pero quienes cuentan con familiares diagnosticados con diabetes sí tienen un riesgo mayor de sufrirla también.

Si bien, no se sabe con exactitud la cantidad de personas que padecerían diabetes tipo 2 en Chile, la última Encuesta Nacional de Salud estimó que alrededor del 12 o 13% de la población del país padece de diabetes en general.

"En los últimos 5 o 6 años ha cambiado mucho el perfil de la población chilena; por tanto, es difícil saber cómo se está comportando ahora. Lo que sí uno sabe, por la estadística de otros países, es que el 90 y hasta el 95% de los pacientes con esta enfermedad tienen diabetes tipo 2, por lo que uno podría deducir que de ese 12 o 13% que

demonstró esta estadística hace algunos años, la gran mayoría son pacientes con diabetes tipo 2", expresó el experto.

Asimismo, explicó que se trata de una enfermedad que no tiene cura pero que sí es muy prevenible y que la gran mayoría de los pacientes se comportan en forma crónica y requieren de un tratamiento para toda la vida.

"Existen ciertas circunstancias en las que hay un factor de riesgo muy potente, como los hábitos (de vida), el exceso de peso y la mala calidad de la alimentación, los que si se corrigen de forma muy agresiva y de forma muy precoz, podrían hacer que la enfermedad se apagara o desapareciera", explicó el especialista.

## FACTORES DE RIESGO

En el caso de la diabetes tipo 2, los factores de riesgo dicen relación con qué factores hacen que una persona tenga más probabilidad de desarrollarla y no necesariamente tiene que ver con la propensión individual sino que más bien "con qué cosas voy haciendo o acumulando en la vida que me hace más propenso o más dispuesto a desarrollar diabetes", relató el especialista.

En este contexto, Contreras explicó que los factores de riesgo tienen que ver principalmente con la obesidad, ligada a una mala calidad de la alimentación, y el sedentarismo de forma prolongada, "lo que va generando que se deteriore el mecanismo compensatorio-regulatorio de la insulina y la glicemia que desencadena la diabetes tipo 2".

Se trata de un fenómeno progresivo y con tiempos prolongados; es decir, si alguien sube de peso de un minuto a otro porque

tuvo alguna enfermedad o porque empezó a ingerir alimentos de forma descuidada, no le aparecerá la diabetes de forma inmediata, sino que se requiere de un periodo prolongado con estos factores de riesgo. "Por eso es que la diabetes tipo 2 tiende a aparecer más en la adultez; lo más frecuente es verla después de los 35 años", afectando a hombres y mujeres por igual, detalló Contreras.

## TRATAMIENTO

En términos generales, el tratamiento de la diabetes tipo 2 tiene dos pilares fundamentales y es raro que funcione si llegase a fallar alguno de ellos.

El primer pilar dice relación con lograr un cambio de vida adecuado a los objetivos de tratamiento de la enfermedad; esto tiene que ver con incorporar una alimentación adecuada, corrigiendo los factores de riesgo como el exceso de peso, sedentarismo e incorporar varios mecanismos específicos que se le van recomendando a los pacientes en cuanto a cuidados de dieta y actividad física.

El segundo pilar que es fundamental son las terapias farmacológicas.

"Diría que la mayoría de los pacientes con diabetes tipo 2 requieren ambas intervenciones; tanto un buen cambio de estilo de vida y un buen tratamiento farmacológico. Esas dos cosas bien hechas deberían poder controlar la enfermedad y prevenir las complicaciones. El problema es que muchas veces una de las dos partes falla; mucho más frecuentemente tiende a ser el cambio de hábito el que en el tiempo empieza a fallar", detalló Contreras.



LA ÚLTIMA ENCUESTA Nacional de Salud estimó que alrededor del 12 o 13% de la población chilena padece de diabetes en general.

## CONSECUENCIAS DE NO TRATARLA DE FORMA ADECUADA

Las consecuencias de no tratar la diabetes tipo 2 de forma adecuada son múltiples pero están derivadas básicamente de exponer a las células y órganos del cuerpo a niveles altos de azúcares en la sangre y de glucosa por periodos prolongados.

Este escenario "va generando un daño a nivel del funcionamiento de las células y por tanto de los órganos y es ahí donde pueden aparecer consecuencias que, muchas veces, son irreversibles, como el daño de la retina

en el ojo y la pérdida de la visión; daño a órganos como los riñones, donde los pacientes pueden llegar a requerir terapias con diálisis; daños al sistema nervioso, lo que nosotros llamamos neuropatía. Eso, a su vez, va favoreciendo la aparición de lesiones, heridas o amputaciones y el pie diabético que es bien conocido", detalló el especialista.

Además, la diabetes tipo 2 también podría derivar en enfermedades cardiovasculares, generando riesgos de infarto al corazón, infartos cerebrales u oclusiones de arterias en las piernas, lo que también puede llevar a amputaciones.

## RECOMENDACIONES

Uno de los grandes problemas de la diabetes tipo 2 es que cuando los síntomas aparecen es porque la enfermedad está desencadenada y, en general, bastante avanzada.

"Los pacientes que presentan síntomas, habitualmente llevan cinco, siete o 10 años ya con diabetes (...) Uno de los grandes problemas es que si espera a que aparezcan los síntomas para preocuparse de hacerse un estudio, diagnóstico o algún tratamiento está llegando entre 5 a 10 años tarde y hay un daño que se ha producido en una serie de órganos que, muchas veces, ya no es reparable", explicó el médico.

Aun así, detalló que los principales síntomas son la deshidratación originada por el exceso de producción de orina. La deshidratación aparece cuando la glicemia en la sangre está muy elevada.

El exceso de producción de orina, en tanto, generará que la persona tenga mucha sed y comience a beber mucha agua y, en casos más severos, se puede apreciar una baja de peso anómala, sin causa aparente y que, básicamente, es una manifestación de una enfermedad descompensada.

Dentro de las recomendaciones entregadas, Contreras detalló que -lo principal- es tratar bien los hábitos y la obesidad. "Si uno quiere prevenir diabetes a nivel poblacional, y a nivel individual de una persona en particular, lo principal es atacar el exceso de peso; eso, a su vez, con hábitos de alimentación adecuados y actividad física regular". Ahora, aquellos pacientes que ya presentan exceso de peso significativo, lo recomendable sería someterse a un tratamiento un poco más estructurado, a fin de corregir el exceso de peso.

"Otra medida que es muy importante para prevenir complicaciones es el diagnóstico temprano. Es decir, que los pacientes que tienen alguno de estos factores de riesgo se hagan chequeos de salud regularmente; puede ser una vez al año con exámenes de sangre que son sencillos", relató el especialista.

