



Editorial

La diabetes en aumento

Buena alimentación y actividad física regular son elementos claves para reducir el riesgo de esta enfermedad.

La diabetes tipo 2, es decir, altos niveles de glucosa o azúcar en la sangre, es una de las enfermedades que más complicaciones genera al sistema sanitario chileno. Se trata de una pandemia que hasta ahora parece imparable y que se explica en los factores de riesgo causados por inadecuados estilos de vida, muy propios de una sociedad como la nuestra, donde la obesidad, el tabaquismo y la falta de actividad física son las principales causas.

Este tema preocupa a las autoridades sanitarias, ya que se calcula que la cifra de personas que padecen la enfermedad podría duplicarse de aquí al año 2050.

2,4 millones de compatriotas padecen esta enfermedad, o sea, 12% sobre una estimación de

Hace 20 años un 6,3% de la población chilena estaba diagnosticada con diabetes tipo 2. La cifra creció a un 9% entre 2009-2010 y a 12,3% entre 2016-2017.

20 millones de habitantes.

Ahora bien, en el detalle por rangos etarios, los datos son aún más alarmantes. Y es que si la diabetes afecta al 18,5% de la población de entre 45 y 64 años, se multiplica en la población mayor de 65 años, con un 30,6% de afectados, es decir, uno de cada tres adultos

mayores de nuestra Región podría padecerla.

De ahí la importancia de que las familias puedan incorporar buenos hábitos de alimentación y realizar actividad física de manera frecuente, y traspasar esas costumbres a los más pequeños. Y claro, también es tremendamente importante realizarse exámenes para detectarla a tiempo y adoptar el tratamiento que ayude a no ver afectada la calidad de vida.