

ALEXIS IBARRA O.

**U**nos parches redondos y blancos adheridos en la parte alta del brazo se han vuelto populares en redes sociales, en actores e influencers que lo llevan puestos. Incluso ya es común verlos entre personas que salen a caminar o a practicar otro deporte. Se trata de los parches de medición continua de glicemia, dispositivos que originalmente fueron creados para quienes padecen diabetes y deben medir frecuentemente su nivel de azúcar en la sangre para mantener la enfermedad controlada.

"Para las personas diabéticas es una ayuda, ya que el método tradicional es medir la glicemia mediante un dispositivo que necesita una muestra de sangre lo que implica pincharse el dedo, lo que significa unos tres a cuatro pinchazos al día durante toda tu vida", dice el doctor Luis Vergara, médico internista y del deporte, y jefe del Programa de Medicina Deportiva UC.

"Están recomendados para pacientes diabéticos y aquellos que toman medicamentos que actúan a nivel de glicemia, ya que permiten saber si una persona está dentro de los rangos de lo que se considera una glicemia normal o bien, está más alta o más baja", añade.

"Estos dispositivos miden los niveles de azúcar intersticial en las capas profundas de la piel. Estos niveles se han correlacionado con los niveles en la sangre y son un método útil y efectivo para personas que requieren controlar su glucemia", explica la doctora Javiera Perelli, nutrióloga y diabética de la Clínica Universidad de los Andes.

**Evolución**

En Chile —y también en otros países como EE.UU.— los más conocidos son los FreeStyle de Abbott, aunque también hay otros que cumplen una función similar, como el sistema de medición continua de glucosa de Medtronic, que se puede usar por separado o con un sistema de bomba de insulina integrado.

El de Abbott se vende en farmacias y en Mercado Libre y su precio fluctúa entre los \$34 mil y los \$50 mil. Cada dispositivo dura catorce días.

"Los primeros aparatos que aparecieron hacían mediciones seriadas y generaban una curva a partir de varias mediciones aisladas. Los que están saliendo actualmente, los de segunda generación, son capaces de hacer un registro continuo de glicemia", añade Vergara.

El FreeStyle Libre 2 usa bluetooth para conectarse con una app del teléfono y se pueden configurar alarmas. Los datos llegan al teléfono cada minuto y se pueden ver flechas que indican la fluctuación. Según la empresa, el sistema puede usarse "para la detección de glucosa en adultos, mujeres embarazadas y niños (a partir de dos años) con y sin diabetes".

En 2019, cerca de 4 mil pacientes con diabetes usaban en Chile el dispositivo de Abbott. En 2024, son 15 mil, según un comunicado reciente de la compañía.

**INFLUENCERS Y CELEBRIDADES LOS HAN PUESTO DE MODA EN EE.UU., EUROPA Y CHILE:**

**Se popularizan los parches que miden en forma continua la glicemia, incluso entre los no diabéticos**



En vez de pincharse el dedo para medir el azúcar en la sangre, estos dispositivos se instalan en el brazo y envían los datos al celular al instante. Los especialistas creen que es práctico para personas con problemas de glucosa, pero no tendría una mayor utilidad en pacientes sanos y deportistas.

El auge por estos dispositivos también ha llevado a que personas sin un diagnóstico de diabetes utilicen estos aparatos para, explican, entender más a su cuerpo.

También entre quienes siguen dietas específicas y quieren ver cómo varía la glicemia según lo que comen, incluso para ver qué efectos en sus curvas de glicemia causan la ingesta de ciertos tipos de bebidas alcohólicas.

Esta tendencia se ha visto exacerbada por las redes sociales en la que influencers y celebridades aparecen usando estos dispositivos, como es el caso Lila Moss, la hija de Kate Moss, quien es diabética y precursora en usarlo en público. O el maratonista olímpico Abdi Nageeye, quien lo usa para medir el consumo de energía de su cuerpo.

Gilda Echeverría decidió usarlos hace dos años por cuenta propia, ya que quería saber más de su cuerpo y las variaciones de su glicemia. "Sentía que nadie me

explicaba muy bien, y me daban patrones de comidas que yo no entendía", explica.

"Son fáciles de poner, no duele nada, una pequeña molestia quizás (porque incluyen microagujas). Se ponen en el brazo y dura catorce días. Venden, además, unos parches para que no se te salga, aunque a mí no se me ha salido, ni siquiera haciendo deporte intenso", dice Echeverría, quien practica running y trail running en forma regular.

"Se puede ver la variación de glicemia en la sangre tras comer alimentos o hacer ejercicios y con eso saber qué es lo que más te afecta. Mis variaciones parecían una montaña rusa, pero se los recomendé a otros deportistas más jóvenes y no les fluctuaba nada. Para ellos era más fome", dice.

**Como un juego**

"Una persona que no es diabética y sobre todo si es deportista, no tiene cambios de glicemia importantes ya que su cuerpo controla muy bien los niveles de glucosa en la sangre, regulando los niveles de insulina que el páncreas genera. Para ellos, usar este tipo de aparatos no tendría una aplicación práctica", dice Vergara.

De hecho, el mismo Vergara ha usado estos dispositivos para conocer su funcionamiento. "Me puse a correr en ayunas, haciendo ejercicio muy intenso, medí tras las comidas y el rango no varió mucho. Se mantuvo entre 95 y 110. La gente sana lo usa más como un juego, creo yo, para ver qué pasa si

no toman desayuno, hacen ejercicio o beben algo", agrega el especialista.

"Pero no pueden controlar otras variables (como los niveles de estrés), por lo que esto es un ejemplo de cómo hacer un pésimo ensayo clínico en uno mismo (...). Incluso hay estudios científicos que demuestran que no cumplen ningún rol en pacientes sanos", añade.

Una apreciación similar tiene la doctora Perelli. "En personas sin diabetes, no hay evidencia suficiente que respalde su uso masivo, ya que no están estandarizadas las métricas que se pueden obtener desde estos datos de monitoreo continuo", explica.

Y si bien Vergara dice que su uso masivo no tendría una razón de ser, sí cree que para un grupo acotado de personas no diabéticas podría tener algunos beneficios.

"Hablamos de pacientes que tienen cambios bruscos en la glicemia o con cirugía bariátrica que pudieran experimentar hipoglicemia en ciertas circunstancias", aclara.

La doctora Sara Mir, cirujano oncólogo y médico antienviejimiento en la clínica The Spa, explica que si bien estos dispositivos fueron ideados pensando en niños diabéticos que debían pincharse todos los días para saber cuándo inyectarse la insulina, ahora "los usan pacientes para saber qué cosas están causándoles alzas importantes en el azúcar, ya que tras ellas también hay un alza importante de insulina,

hormona que producimos y que baja el nivel del azúcar en la sangre, y la guarda en el hígado o debajo de la piel si tienes un exceso".

Mir cuenta que la insulina tiene "un efecto inflamatorio" y "cuando se mantiene muy alta la persona va subiendo de peso".

**Apoyo metabólico**

Ella la indica para personas, por ejemplo, que necesitan apoyo metabólico. "Es como una guía metabólica para que las personas sepan qué cosas suben su nivel de azúcar, lo que generará que engorde, que tenga enfermedades metabólicas y problemas al corazón o al riñón".

Aunque advierte que hay que hacerlo con supervisión médica, de lo contrario "la persona no sabe interpretar los datos. Son solo números que no le indican nada", añade.

"Yo les instalo este dispositivo previo a exámenes de peso, de grasa, agua, vitaminas, etc. Una semana hacen su vida normal, como lo que quieren, a la semana reviso los datos de la app y determino si la alimentación genera riesgos o no. Para eso deben llevar un control de lo que comen en la misma app", explica.

Mir insiste en la necesidad de usarlos con supervisión médica. "La gente puede caer en el riesgo de automedicarse y los fármacos para bajar la glicemia pueden causar desmayos, problemas a nivel cerebral o incluso provocar la muerte", advierte.

Estos dispositivos se instalan en la parte superior del brazo y miden durante catorce días continuos.