



## Controlar la diabetes: Claves para proteger la vista, los riñones y evitar complicaciones

**Mantener la diabetes controlada es fundamental para prevenir sus efectos a largo plazo. Tomar conciencia de ellos es gravitante para un mayor cuidado de la enfermedad.**



De acuerdo con la última Encuesta Nacional de Salud, elaborada por el Ministerio de Salud en 2017, más del 12% de la población en Chile padece diabetes tipo 2; se trata de más de dos millones de personas, cifra que va al alza.

Según los expertos, las principales causas son la obesidad, el sedentarismo, y la mala alimentación, aunque esto varía según cada persona. Independiente de lo anterior, donde hay consenso es que el exceso de glucosa en la sangre puede causar graves problemas a la salud que muy pocos conocen.

La diabetes es una enfermedad que bien controlada y monitoreada, permite llevar una vida normal. Sin embargo, las complicaciones pueden aparecer de manera progresiva en el tiempo, lo que dificulta la plena consciencia de las mismas. “Los pacientes diagnosticados piensan que basta con tomar sus medicamentos o inyectarse insulina para llevar una vida normal. No obstante, esto es solo una parte del tratamiento, ya que los hábitos alimenticios y la actividad física también son claves para evitar complicaciones futuras”, recalca la médica Magdalena Galarce.

Según un estudio realizado por el Instituto de Salud Pública de la Universidad Andrés Bello, un alto porcentaje de los pacientes reciben un diagnóstico tardío de su condición, de manera especial en personas de entre 18 y 29 años, escenario que juega en contra del bienestar del paciente, ya que entre más tiempo se tenga la enfermedad (sin controlar debidamente la glucosa en la sangre), mayor será el riesgo de sufrir otros problemas graves de salud.

“La diabetes es una de las principales causas de ceguera, insuficiencia renal, infartos, accidentes cerebrovasculares y amputaciones de miembros inferiores aumentando, por ende, la mortalidad prematura en este grupo de pacientes. Por esto es que somos enfáticos en que los pacientes diabéticos deben mantener su glucosa controlada, seguir las pautas dietéticas y farmacológicas recomendadas, ya que esto hará la diferencia entre el bienestar o una vida llena de complicaciones”, destaca la especialista.

### Más allá de los niveles de azúcar

Según Galarce, las principales y más graves consecuencias son las cardiovasculares. “Por una parte, están los problemas cardíacos (como infartos o insuficiencia cardíaca), los accidentes cerebrovasculares, pero también existen complicaciones vasculares que afectan otros lugares del cuerpo, como los ojos y las extremidades”.

Lo referido por la doctora es la arterosclerosis, que se forma no solo por el colesterol, sino también por las lipoproteínas en las paredes

arteriales y los capilares que generan problemas como la retinopatía diabética o la neuropatía diabética. La primera es causada por el daño a los vasos sanguíneos del tejido sensible a la luz que se encuentran en la retina, lo que comienza por problemas leves de visión (como manchas oscuras o visión borrosa) pero puede terminar con la ceguera del paciente.

Por otra parte, el exceso de azúcar puede dañar los capilares que alimentan los nervios, especialmente en los pies y las piernas, pudiendo provocar síntomas como hormigueo, entumecimiento, ardor o dolor. Esto, además, puede generar problemas graves en los pies como úlceras, infecciones y daños en los huesos y articulaciones.

“Esta mala circulación, que impide una buena oxigenación, y el daño en los nervios de las extremidades, generan una mayor propensión a las infecciones, cuya más grave consecuencia es la amputación en estos pacientes. Por esto, es crucial que estén atentos a la salud de sus pies, prestando atención a la decoloración, sequedad, agrietamiento, hinchazón, uñas encarnadas o aparición de hongos”, destaca la doctora.

Por último, otra de las graves consecuencias de esta enfermedad es el daño a los riñones, o la nefropatía diabética. Ésta va dañando lentamente el sistema de filtración de estos órganos, derivando en una insuficiencia que podrá requerir diálisis en los casos más graves. Por esto, “el enfoque más eficaz para la prevención de las complicaciones vasculares parece ser la reducción de los factores de riesgo multifactoriales como el manejo de la glicemia, el abandono del hábito tabáquico, un manejo agresivo de la presión arterial y tratamiento de la dislipidemia”, concluye Galarce.

La diabetes representa un grave problema de salud pública, no sólo por el manejo de la misma, sino por las consecuencias que trae consigo. De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud, en las Américas la diabetes fue la sexta causa principal de muerte en 2019, y la segunda causa principal de Años de Vida Ajustados por Discapacidad (AVAD), o los años perdidos debido a una enfermedad, discapacidad o muerte prematura. En muchos casos se puede evitar o retrasar, y en todos se puede tratar a través de dieta, la actividad física, controles periódicos y la mantención de los tratamientos indicados por el médico tratante.

### Extracto

Publica Subasta en causa voluntaria sobre venta en pública subasta, **ROL V-108 2024** caratulada “**VILLEGAS**”, seguida ante el Primer Juzgado de Letras de Coyhaique, se subastará el **16/12/2024 a las 09:00 Horas** en modalidad virtual, el inmueble correspondiente al Lote 41 C, inscrito en fojas 1.072 número 825 del Registro de Propiedades del Conservador de Bienes Raíces de Coyhaique del año 2002, ubicado en calle René Schneider N°1234, ciudad de Coyhaique. **Rol de avalúo número 187-4 comuna de Coyhaique**. El mínimo para la subasta será por la suma no inferior a **\$45.000.000 de pesos**. Para participar en la subasta, interesados deben reunir caución equivalente al 10% del mínimo. En cuanto a la consignación para participar en la subasta, ésta deberá materializarse a través de alguna de las siguientes formas: 1.- Mediante depósito judicial o cupón de pago obtenido a través de la página del Poder Judicial ([www.pjud.cl](http://www.pjud.cl)) o en las oficinas del Banco Estado. 2.- Excepcionalmente, mediante vale vista a nombre del tribunal, únicamente del Banco Estado, el cual deberá ser entregado entre los días lunes y viernes de la semana en que se lleve a cabo el remate, a la secretaría del tribunal. Los interesados deberán acompañarprobante de haber rendido la garantía al correo electrónico [j1\\_coyhaique@pjud.cl](mailto:j1_coyhaique@pjud.cl), con copia al correo [mcmunozc@pjud.cl](mailto:mcmunozc@pjud.cl), hasta las 12:00 horas del día anterior a la fecha fijada para el remate, a fin de coordinar su participación. Los postores no deben encontrarse inscritos en el registro nacional de alimentos, todo postor o interesado deberá tener activa su clave única del estado coma para la eventual suscripción de la correspondiente acta de remate. Las partes y postores en línea deben conectarse al menos 15 minutos antes de la hora fijada para el remate en la plataforma zoom con ID de reunión: 795 353 5169 o al Link: <https://zoom.us/j/7953535169?pwd=ZHVSR05VR2JQd1RVRWVvOTRoZ3Rtdz09> De más bases y antecedentes contactar al correo [j1\\_coyhaique@pjud.cl](mailto:j1_coyhaique@pjud.cl)

15 - 16 - 18 - 19 de noviembre de 2024

### EXTRACTO POSESIÓN EFECTIVA TESTADA

Por sentencia dictada con fecha 09 de octubre de 2024, el Juzgado de Letras, Garantía, Familia y Laboral de Cisnes, en autos **Rol V-4-2024**, caratulado **GALLARDO/GALLARDO**, se concedió posesión efectiva de la herencia testada quedada al fallecimiento de doña **LETICIA GALLARDO GALLARDO**, cuyo deceso ocurrió el día 06 de junio de 2020, en la comuna de Coyhaique, cuyo último domicilio fue calle Antonio Varas N° 596, Puerto Cisnes, a sus herederos universales Fabián Ignacio Gallardo Castro, Diego Bayron Gallardo Castro, y Nidia Esmerita Alegría Gallardo. Testamento abierto otorgado el trece de abril de dos mil once, ante el señor Notario Público de Coyhaique don Teodoro Duran Palma y anotada bajo el Rep. N°1216-2011. Puerto Cisnes, 28 de octubre del dos mil veinticuatro

14 - 15 - 16 de noviembre de 2024