

una inversión nula, un mal funciona-

Sebastián Chávez Farfán | [Show more](#)

COLUMNA

Astrid Manríquez Cid, nutricionista y académica de la Universidad Central de Chile (UCEN)



Diabetes mellitus, problema de salud pública

La diabetes mellitus (DM) es una enfermedad crónica que afecta el metabolismo de los carbohidratos consumidos a través de los alimentos, impidiendo que el organismo los convierta adecuadamente en energía utilizable por nuestro organismo.

La última Encuesta Nacional de Salud (ENS), que midió la prevalencia de los principales problemas de salud de los chilenos, se realizó en los años 2016-2017 e identificó un 74,2% de los chilenos mayores de 15 años con sobrepeso u obesidad, factor de riesgo asociado a la aparición de diabetes mellitus tipo II, y un 12,3% de diabéticos con un notable incremento en personas mayores de 65 años que supera el 30%, cifra que se triplica si consideramos la ENS del 2003, la que evidenciaba un 4,3% de diabetes.

La diabetes mellitus es una enfermedad metabólica, crónica no transmisible. En Chile, la DM tipo II es un problema de salud pública cuyos factores de riesgo están asociados a la malnutrición por exceso y a hábitos escasamente saludables, lo que se acompaña de un gradiente social, es decir, hombres y mujeres,

con menos años de estudio.

Las complicaciones de la diabetes pueden afectar a varios de nuestros órganos y son graves. Entre las más comunes están las enfermedades cardiovasculares, insuficiencia renal, retinopatías -daños en los vasos sanguíneos de la retina causando pérdida de visión-, neuropatías, daño en los nervios periféricos que afectan principalmente las extremidades y que pueden derivar en amputaciones, impactando la calidad de vida de los pacientes y también de quienes les rodean.

La prevención de la DM tipo II es una de las estrategias más efectivas para combatir esta enfermedad, lo que se logra a través de la adopción de estilos de vida saludable; también la educación para la salud juega un papel crucial en la concientización de la población sobre los riesgos que la diabetes puede ocasionar, por lo que resulta fundamental el aprendizaje del autocuidado.

Las políticas públicas como la incorporación de la ley del etiquetado nutricional permiten identificar el aporte de energía, azúcares, sodio, grasas saturadas en los alimentos proce-

sados es otra estrategia de apoyo a la prevención.

Una alimentación variada que corresponda a las cantidades que satisfagan las necesidades de energía cada persona y que, de acuerdo a las guías alimentarias, incluye lácteos descremados y bajos en azúcar; frutas y verduras frescas de distintos colores; legumbres al menos dos veces por semana; carnes de cortes sin grasa visible; pescados preparados de una forma saludable, ya sea al horno, a la olla o al vapor; limitar el consumo de grasas saturadas tales como longaniza, paté de cerdo, salchichas, mortadela, entre otros, y consumir 6 a 8 vasos de agua al día, son factores que nos ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad comorbilidades gatillantes de la DM tipo II.

Junto a los factores mencionados es indispensable realizar actividad física en tiempo e intensidad recomendado por un experto, para evitar lesiones del aparato músculo esquelético ayudándonos a protegernos de la malnutrición por exceso y las manifestaciones clínicas de la diabetes.