

Día Mundial de la Diabetes: Sus principales tipos y cómo prevenirla

La diabetes se ha convertido en una enfermedad cada vez más frecuente entre los chilenos, según cifras entregadas por el Ministerio de Salud, 1 de cada 10 chilenos padece de esta enfermedad, la cual se genera cuando el páncreas no produce insulina o cuando ésta no es utilizada correctamente por el organismo.

Existen varios tipos diferentes de diabetes, los más conocidos son: Diabetes tipo 1, que puede iniciarse tempranamente en la infancia. Diabetes tipo 2, es la más frecuente actualmente y aparece en edad adulta y está relacionada con la obesidad y el sedentarismo. Diabetes gestacional, complicación en el desarrollo de los embarazos que afecta un 10% de los embarazos a nivel mundial.

Según explica una especialista, existen una serie de

factores que se deben tener en cuenta para disminuir las posibilidades de padecer diabetes. Entre ellos se encuentran:

OBESIDAD: cuidar de la alimentación, evitar el consumo de azúcares refinados y el exceso de calorías nos permitirán disminuir posibilidades de padecer diabetes, especialmente de tipo 2.



SEDENTARISMO: la escasa o nula actividad física es otro de los factores importantes. Por ello, se recomienda realizar deporte o actividad física al menos 2 o 3 veces a la semana. Existen otros factores de riesgo de diabetes, que incluyen el tabaquismo, el uso excesivo de alcohol, una historia familiar de diabetes, etc.