

## Diabetes: la amenaza dulce

¿Quién no ha disfrutado un buen pastel o una bebida refrescante sin imaginar lo que esos gustos podrían esconder? La vida moderna nos ha llevado a un estilo de vida cada vez más acelerado, lleno de opciones rápidas y dulces que están muy al alcance de la mano. Sin embargo, en cada bocado azucarado podría acechar una amenaza silenciosa y persistente: la diabetes tipo 2 (DT2).

Por eso, cada 14 de noviembre se conmemora el Día Mundial de la Diabetes, un recordatorio para advertir y prestar atención sobre esta enfermedad crónica que ya afecta a un 12,3% de la población chilena, es decir, alrededor de 1,7 millones de personas.

La diabetes tipo 2, además de ser la cuarta causa de muerte en el país, se ensaña especialmente con los adultos mayores, entre quienes la prevalencia llega a un 30%. Con cifras tan altas, es difícil no ver la diabetes como un problema de salud pública que debemos abordar con urgencia.

La DT2 se relaciona principalmente con un estilo de vida sedentario y una alimentación deficiente. El sobrepeso y la obesidad, dos condiciones en aumento en Chile, son parte fundamental de este problema, ya que contribuyen a desarrollar resistencia a la insulina, un estado en el cual el cuerpo pierde su capacidad de controlar los niveles de azúcar en la sangre.

Este desequilibrio no es solo un número elevado en los exámenes médicos: la hiperglicemia sostenida puede ocasionar una serie de complicaciones graves, desde enfermedades cardiovasculares, como hipertensión y accidentes cerebrovasculares, hasta complicaciones crónicas como insuficiencia renal, pérdida de visión y problemas de cicatrización que pueden llevar a la amputación de miembros.

Afortunadamente, la diabetes tipo 2 no es un destino inevitable. Existen dos rutas principales para prevenir su aparición: la primera es aprovechar el Examen de Medicina Preventiva (EMP), que se encuentra dentro de las prestaciones garantizadas por el Estado. Este examen es gratuito para los afiliados a FONASA e Isapres, aunque, lamentablemente, muchos no lo realizan. La segunda ruta, igualmente importante, se basa en la modificación de hábitos cotidianos. Llevar una dieta equilibrada, reducir el consumo de azúcares y grasas, realizar actividad física a diario y evitar el tabaquismo son acciones sencillas que pueden reducir significativamente el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2.

Prevenir la diabetes tipo 2 es, en esencia, un acto de autocuidado y amor hacia nosotros mismos y hacia quienes nos rodean. Hacer de la prevención una prioridad es transformar nuestra relación con la salud en una forma de bienestar duradera. Este Día Mundial de la Diabetes, no solo recordemos la gravedad de esta enfermedad; hagamos un compromiso para cuidarnos y adoptar hábitos que mantendrán a raya esta amenaza “dulce” pero peligrosa.