



JUAN CIFUENTES MARÍN  
*Kinesiólogo. Docente de la Carrera de Kinesiología en la UST Sede Temuco.*

## Día Mundial de la Diabetes: Una epidemia silenciosa que crece en Chile y el mundo

Cada 14 de noviembre, el mundo conmemora el Día Mundial de la Diabetes, una jornada para reflexionar y tomar acción frente a una enfermedad que afecta a millones de personas y cuyas cifras siguen en aumento.

A nivel mundial, la OMS estima que más de 420 millones de personas padecen diabetes, y se proyecta que, para 2030, este número alcance los 578 millones si no se implementan medidas preventivas.

Esta enfermedad, que se asocia a factores de riesgo como la obesidad, la mala alimentación y la inactividad física, se ha convertido en un desafío urgente para la salud pública.

Chile no es la excepción a esta preocupante tendencia. Según datos del MINSAL y la Encuesta Nacional de Salud, el 12,3% de los adultos en el país padece diabetes, lo que coloca a Chile entre los países de América Latina con mayores índices de esta condición.

Además, se estima que cerca del 40% de la población chilena tiene sobrepeso u obesidad, uno de los principales factores de riesgo para desarrollar diabetes tipo 2. Esta estadística refleja una alarmante situación que no solo afecta la calidad de vida de quienes padecen esta enfermedad, sino que también genera un importante gasto en el sistema de salud.

Reducir estas cifras requiere una acción conjunta entre individuos, gobiernos y organizaciones de salud. Las estrategias efectivas incluyen la promoción de estilos de vida saludables y accesibles.

Por ejemplo, adoptar una dieta equilibrada y realizar ejercicio físico regular puede reducir el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 en hasta un 58%, según estudios de la OMS. Además, es fundamental garantizar un acceso equitativo a tratamientos y programas de monitoreo de glucosa para prevenir complicaciones.

Este día es una oportunidad para recordar que, aunque la diabetes es una enfermedad crónica, es posible controlarla y prevenirla en gran medida.

Una mayor educación, políticas públicas enfocadas en la salud preventiva y el compromiso de cada persona en su autocuidado son claves para frenar esta epidemia.