

Dr. Edwin Schwarstein, diabetólogo de Clínica INDISA: "Muchas personas pueden padecer Diabetes tipo 2 sin presentar síntomas evidentes durante años"

La Diabetes Mellitus tipo 2 es una enfermedad crónica que se genera por una acción y/o producción inadecuada de la hormona denominada Insulina, y este tipo de Diabetes está muy relacionado con el estilo de vida actual de la población (sedentarismo, sobrepeso u obesidad, mala nutrición).

"Son varios los tipos de Diabetes, pero en general destacan tres", explica el Dr. Edwin Schwarstein:

Diabetes tipo 1: se presenta por una falta de producción de Insulina por la célula beta pancreática (3-5% de las Diabetes).

Diabetes tipo 2: la más común, se produce en adolescentes y adultos, y está asociada al estilo de vida actual.

Diabetes gestacional: tipo de Diabetes que se produce durante el embarazo, con más frecuencia en el 2º o 3º trimestre de éste, dejando una huella metabólica. Es decir, una predisposición a Diabetes Mellitus tipo 2.

La Diabetes Mellitus tipo 2 en Chile

La Diabetes Mellitus tipo 2 representa un 90% de los casos en el país. Su origen se produce por una inadecuada acción y/o producción de la insulina, como también una alteración en los receptores en cada una de las células de nuestro organismo.

El Dr. Edwin Schwarstein destaca que la falta de actividad física, el sedentarismo y la alimentación rica en hidratos de carbono y grasas, son la génesis de esta enfermedad. "Por esta razón, identificar el sobrepeso y la obesidad es el principio clave para no verse afectado de por vida con esta condición", afirma.

¿Cuáles son los síntomas?

"Muchas personas pueden padecer Diabetes Mellitus tipo 2 sin presentar síntomas evidentes durante años", alerta el doctor. "De hecho, se estima que



el 50% de los afectados desconoce de su condición". Algunos de los síntomas más comunes son:

- * Orinar con más frecuencia de lo habitual.
- * Tener mucha sed.
- * Sentirse cansado.
- * Sentirse con apetito permanente.
- * Visión borrosa.
- * Infecciones frecuentes.
- * Tener heridas que curan lentamente.

Los principales factores de riesgo:

Los principales factores que aumentan el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 incluyen:

- Antecedentes familiares de diabetes
- Edad avanzada
- Sobrepeso u Obesidad
- Sedentarismo
- Tabaquismo

- Hipertensión Arterial y/o Colesterol Alto

¿Cómo podemos evitarla?

El diabetólogo entrega las siguientes recomendaciones para evitar desarrollar Diabetes:

- Tener una dieta equilibrada, armónica, reduciendo el consumo de carbohidratos refinados y grasas saturadas. Y con una frecuencia de 4-6 hrs como máximo (desayuno, almuerzo, once y cena).
- Hacer ejercicios aeróbicos, idealmente 150 minutos a la semana.
- Incluir en la dieta carnes magras, pollo, pescado, nueces y legumbres.
- Preferir aceite de oliva o aceites vegetales.
- Evitar el consumo de alcohol y tabaco.

Carabineros recuperan herramientas robadas en Peralillo

Por Santa Cruz Noticias

En un operativo conjunto entre Carabineros de la Tenencia Peralillo y personal del Retén Población, se logró la detención de un individuo por el delito de receptación.

El sujeto mantenía en su poder diversas especies robadas desde el interior de un vehículo, entre ellas varias herramientas, las cuales fueron reconocidas por su legítimo dueño.

Gracias a la rápida acción policial, se logró la recuperación de los artículos sustraídos, los que fueron devueltos a su propietario. El detenido fue puesto a disposición del Ministerio Público para los procedimientos correspondientes.

Carabineros reiteró el llamado a la comunidad a denunciar cualquier hecho delictivo y reforzar medidas de seguridad en sus vehículos para evitar este tipo de ilícitos.