

## Prevenir la Diabetes: Un desafío de todos

*\*Por Alexis Valenzuela  
Mayorga, Seremi de Salud.*

En noviembre se conmemora el mes de la prevención de la Diabetes. Esta una enfermedad crónica que se caracteriza por niveles elevados de glucosa en sangre y que afecta a aproximadamente a 537 millones de personas en todo el mundo.

La diabetes ha aumentado a un ritmo alarmante en el mundo, impulsada principalmente por los cambios en los estilos de vida de la

población, como el acceso a los alimentos ultra procesados, el aumento de la prevalencia de obesidad y el sedentarismo.

En nuestro país, de acuerdo con la Encuesta Nacional de Salud 2016-2017, se estima que un 12,3% de la población de Chile presenta Diabetes. En la región de Coquimbo, de acuerdo a esta misma fuente, el 14,5% de la población se autorepor-

ta presentar la enfermedad.

Las personas con diabetes tienen hasta 3 veces más probabilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares, una de cada 3 presentará algún tipo de pérdida de visión por retinopatía diabética y además, la insuficiencia renal es 10 veces más frecuente en personas con esta enfermedad.

Considerando todos los efectos negativos en la sa-

lud de la población, la buena noticia es que se puede prevenir con cambios en el estilo de vida de las personas. Los ejes principales del cambio deben ser la alimentación saludable y la actividad física regular.

La recomendación es preferir alimentos como frutas y verduras frescas, cereales integrales y proteínas magras, evitar el consumo de alimentos ricos en azú-

cares y grasas saturadas.

En cuanto a la actividad física regular, esta es esencial. La recomendación es realizar 1 hora de ejercicios, 3 veces a la semana. Idealmente, ejercicios de fuerza. También, es importante caminar y sobre todo bailar.

Entre todos podemos prevenir esta enfermedad que está afectando la calidad de vida de nuestra población.