



COMIDA Y EJERCICIO FÍSICO

# Cambios alimenticios y estilo de vida: **la prevención parte desde el hogar**

Ante la alta prevalencia de esta enfermedad en el país, implementar hábitos saludables es fundamental. Cuidar la alimentación y ejercitar es clave, precauciones que deben estar acompañadas por un chequeo de salud al menos una vez al año debido a que en las primeras etapas los síntomas de la diabetes son silenciosos. **Por: Rodrigo M. Ancamil**

**Así como Eva mordió la manzana, a diario nos vemos enfrentados a una serie de platos y postres que son un placer culpable, alimentos ricos en azúcares, sodio, grasas saturadas, entre otros ingredientes que pueden afectar la salud.** Aunque en algunos casos las consecuencias son evidentes, la diabetes puede ser silenciosa en su primera etapa, por lo que el autocuidado es esencial para evitar esta enfermedad. Según la última Encuesta Nacional de Salud, un 57% de los pacientes son diagnosticados cuando ya presentan síntomas de la diabetes tipo 2, donde la población joven (18 a 29 años) presenta la mayor tasa de diagnósticos tardíos (73%).

"La diabetes tipo 2 está aumentando su prevalencia a temprana edad, esto tiene que ver con que cada vez es más frecuente ver

Si bien la diabetes es una enfermedad muy silenciosa, algunas de las señales de alerta pueden ser la sed constante, orinar con mucha frecuencia, o la pérdida de peso.

personas obesas y justamente la obesidad es un factor de riesgo de la aparición de diabetes, esto porque las células grasas capturan la insulina que está circulando en la sangre y hace que su acción sea más débil", explica el Dr. Eduardo Salas, académico de Medicina de la Universidad San Sebastián.

Los tipos de diabetes más comunes son la tipo 1 y la tipo 2, además de la diabetes gestacional. En el caso de la diabetes tipo 1, es una enfermedad que se presenta habitualmente en edad temprana, es decir, niños, adolescentes o adultos jóvenes. "El principal mecanismo por el que se produce la enfermedad es que el cuerpo deja de producir una hormona muy importante para el control de la azúcar o glicemia, que es la insulina. El cuerpo la deja de producir, y por tanto requiere que se aporte de manera externa", indica el Dr. Salas.

Mientras que la tipo 2 es más frecuente en adultos, aunque se ha presentado un aumento de su aparición en la juventud. "En la diabetes tipo 2 si bien hay una reducción en la producción de insulina esta no llega a 0, como en la diabetes tipo 1, entonces el problema es que el cuerpo no es

capaz de utilizar de manera eficiente y correcta la insulina que se produce", detalla el académico de Medicina USS.

Para prevenir estas enfermedades desde la alimentación, algunas de las recomendaciones es evitar aquellos alimentos que generen de manera brusca el alza de azúcar en sangre, como los azúcares procesados y refinados. "Aquellos alimentos que son bajos en azúcares o hidratos de carbono van ayudar a alejar el riesgo de diabetes. Se sugiere alimentos ricos en proteínas, y que contengan grasa, pero ácidos grasos esenciales, no saturados", recomienda el Dr. Salas.

El ejercicio es otro pilar esencial para evitar el riesgo de contraer diabetes, en este aspecto el académico de la USS comenta que los ejercicios aeróbicos son fundamentales para consumir las reservas de glucosa que se acumulan durante el día. Sin embargo, no se debe descuidar los ejercicios de fuerza, muy recomendable para la protección del corazón, entre otros aspectos beneficiosos, por lo que sugiere una combinación de ambos tipos de ejercicios para complementar y tener una vida saludable.

"La diabetes tipo 2 tiene más componentes hereditarios que la diabetes tipo 1, por lo tanto, las personas con parientes directos con diabetes 2, tienen mayor riesgo de padecerla. Mientras que en la diabetes tipo 1 hay ciertos genes que pueden predisponer la enfermedad, pero no tiene un factor realmente hereditario".

**DR. EDUARDO SALAS,**  
 ACADEMICO DE MEDICINA USS.

"Es importante detectar la diabetes temprano para así comenzar un tratamiento lo más precozmente posible. La diabetes no tiene una cura, sino que uno tiene que hacer un manejo de por vida de las enfermedad, un buen manejo evita llegar a las complicaciones".