

## Diabetes afecta a 1,9 millones en Chile: cómo prevenir y cuidar la alimentación



Su detección oportuna y el trabajo conjunto con profesionales de la nutrición son claves para contener su progresión.

El crecimiento sostenido de la diabetes se ha convertido en una de las principales preocupaciones sanitarias del siglo XXI. En Chile, alrededor de 1,9 millones de adultos conviven con esta enfermedad, lo que representa cerca del 13% de la población mayor de 18 años. A nivel mundial, la situación es igualmente alarmante: 828 millones de personas fueron diagnosticadas en 2022, cifra que se ha cuadruplicado desde 1990. Tal aumento refleja un profundo deterioro en los hábitos de vida y una baja conciencia sobre los factores de riesgo. “Estamos frente a una patología que muchas veces se instala sin síntomas claros. Su detección suele ser tardía, lo que incrementa el riesgo de complicaciones que afectan la calidad de vida y aumentan los costos del sistema de salud”, señala Ximena Rodríguez, directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Bernardo O'Higgins (UBO). Así es la primera muñeca Barbie con diabetes tipo 1 que lanzó Mattel. Ver más Aunque suele hablarse de ella como una sola enfermedad, la diabetes engloba diversas formas clínicas, cada una con causas y características particulares. La tipo 1, de origen autoinmune, se presenta comúnmente en niños y jóvenes, mientras que la tipo 2, mucho más prevalente, aparece en la adultez y está fuertemente asociada al exceso de peso, la grasa abdominal y el sedentarismo. También existen variantes menos frecuentes, como la diabetes monogénica y la gestacional. “La diabetes tipo 2 es la que más ha crecido y está estrechamente vinculada con la alimentación poco saludable y el sedentarismo. Si bien existe predisposición genética, puede prevenirse con cambios en el estilo de vida”, advierte Rodríguez. Desde el punto de vista médico, existe otra rama que es la diabetes mellitus, la cual se caracteriza por niveles crónicamente elevados de glucosa en sangre, producto de una alteración en la producción o acción de la insulina. Esta condición daña órganos clave como riñones, ojos, nervios y vasos sanguíneos, cuyo diagnóstico se realiza a través de pruebas de glicemia en ayunas, hemoglobina glicada o pruebas de tolerancia oral. Una etapa previa, conocida como prediabetes, también representa un riesgo importante. En ella, los niveles de glucosa están elevados, pero aún no alcanzan el umbral diagnóstico. “Detectarla a tiempo permite intervenir y evitar su progresión a diabetes tipo 2 mediante alimentación saludable, ejercicio y control de peso”, explica la académica. En muchos casos, esta última derivación de la enfermedad no presenta síntomas evidentes. Por eso, los controles preventivos son fundamentales, especialmente en personas con factores de riesgo como obesidad, antecedentes familiares o hipertensión. Cuando se manifiestan, los signos pueden incluir sed intensa, orinar con frecuencia, visión borrosa, fatiga y pérdida de peso inexplicada. Estudio: comer carne roja aumentaría el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 Ver más ¿Cómo prevenir? La alimentación es un factor decisivo tanto en la prevención como en el manejo. Patrones como la dieta mediterránea, rica en vegetales, legumbres, frutas, cereales integrales, frutos secos y aceite de oliva, han demostrado reducir el riesgo y mejorar el control metabólico. “El plan alimentario debe

adaptarse a cada persona. No se trata de imponer restricciones, sino de construir un esquema flexible, acorde a sus necesidades, gustos y tratamiento médico. Ese acompañamiento personalizado marca la diferencia”, enfatiza Rodríguez. Un error frecuente, añade la especialista, es asumir que los productos “light” o “sin azúcar” son automáticamente saludables. Sin embargo, muchos contienen altos niveles de grasas saturadas, sodio o aditivos. También es común eliminar grupos alimentarios sin una correcta sustitución, lo que puede alterar el equilibrio nutricional o afectar el tratamiento farmacológico. ¿Es la diabetes una enfermedad hereditaria? Ver más “Más que seguir una dieta estricta, la evidencia apunta a la efectividad de cambios sostenidos, realistas y progresivos. Por ello, la adherencia en el tiempo es clave para prevenir complicaciones y mejorar el pronóstico. Educación, seguimiento y apoyo conductual son elementos esenciales del tratamiento”, destaca la directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la UBO. En el contexto del Día Mundial de la Diabetes , que se conmemora cada 14 de noviembre, el llamado de los profesionales de la salud es claro: la prevención es posible, pero requiere compromiso personal, acceso a atención oportuna y políticas públicas que promuevan entornos saludables desde la infancia. “Combatir el avance de la diabetes exige una respuesta conjunta. La nutrición es una herramienta poderosa, pero necesita ir acompañada de educación y un entorno que facilite decisiones saludables”, concluye Rodríguez. Diabetes TVN Te podría interesar Ver Video Jueves 13 de noviembre de 2025 El Medio Día - Jueves 13 de noviembre de 2025 Ver Video Jueves 13 de noviembre de 2025 Flores, vino y dos hermanos: Mira el momento de este jueves de "Romane" Jueves 13 de noviembre de 2025 Paul Vásquez desmiente "lesiones graves" tras combatir incendio en San Bernardo Jueves 13 de noviembre de 2025 TVN se desplegará por todo el país para una cobertura multiplataforma de las Elecciones 2025