

## Experta advierte por aumento de la diabetes en Chile en el Día Mundial de la enfermedad y llama a reforzar la prevención



Con más de 1,9 millones de adultos diagnosticados en el país, especialistas alertan sobre diagnósticos tardíos, malos hábitos de vida y la urgencia de fortalecer la educación alimentaria. Este 14 de noviembre se conmemora el Día Mundial de la Diabetes.

Este 14 de noviembre se conmemora el Día Mundial de la Diabetes, una fecha que busca crear conciencia sobre el rápido avance de esta enfermedad crónica en el planeta. Chile no es la excepción: alrededor de 1,9 millones de personas adultas viven con esta condición, equivalente al 13% de la población mayor de 18 años. A nivel global, los diagnósticos alcanzaron los 828 millones en 2022, cuadruplicándose desde 1990.

**Diabetes: causas, riesgos y señales de alerta**

Para Ximena Rodríguez, directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Bernardo O'Higgins (UBO), el principal desafío sigue siendo la falta de síntomas en etapas iniciales. “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”, afirma.

La experta explica que la diabetes comprende distintas formas clínicas con causas variadas. La tipo 1, de origen autoinmune, suele aparecer en niños y jóvenes, mientras que la tipo 2 —la más frecuente— se relaciona con el exceso de peso y el sedentarismo. “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”, destaca Rodríguez.

**Cómo detectar la diabetes y por qué la prevención personalizada es clave**

El diagnóstico se confirma a través de exámenes de glicemia, hemoglobina glicada o pruebas de tolerancia a la glucosa. La prediabetes, su etapa previa, también requiere atención temprana. “Detectarla a tiempo permite intervenir y evitar su progresión a diabetes tipo 2 mediante alimentación saludable, ejercicio y control de peso”, señala.

En materia preventiva, la académica enfatiza el rol de la alimentación personalizada. “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”, explica. A ello suma un llamado más amplio: “Más que seguir una dieta estricta, la evidencia apunta a la efectividad de cambios sostenidos, realistas y progresivos”.

En el Día Mundial de la Diabetes, Rodríguez subraya que frenar su avance exige educación, seguimiento y políticas públicas que promuevan entornos saludables desde la infancia.