

Día Mundial de la Diabetes: cuáles son los síntomas y recomendaciones de una experta en nutrición y dietética



Expertos llaman a reforzar controles, alimentación saludable y actividad física para prevenir complicaciones y frenar la progresión

En Chile, cerca de 1,9 millones de adultos viven con diabetes, alrededor del 13% de la población mayor de 18 años. La cifra refleja una tendencia al alza asociada a hábitos de vida poco saludables y sedentarismo. Expertos llaman a intensificar el diagnóstico oportuno y a trabajar con profesionales de nutrición para contener su progresión. La diabetes mellitus se caracteriza por niveles elevados y persistentes de glucosa en sangre por alteraciones en la producción o acción de la insulina. La tipo 1 es autoinmune y más frecuente en niños y jóvenes; la tipo 2 —la más común— aparece en la adultez y se asocia al exceso de peso, grasa abdominal y sedentarismo. También existen formas menos frecuentes como la gestacional y las monogénicas. "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 OHiggins (UBO). Señales de alerta y exámenes La enfermedad puede instalarse sin síntomas claros. Cuando aparecen, suelen incluir sed intensa, orina frecuente, visión borrosa, fatiga y pérdida de peso inexplicada. El diagnóstico se apoya en glicemia en ayunas, hemoglobina glicada y prueba de tolerancia a la glucosa. Identificar la prediabetes —estado intermedio con glucosa elevada— permite intervenir a tiempo y evitar su progresión. Alimentación: del "light" a lo realmente saludable La alimentación es decisiva en prevención y manejo. Patrones como la dieta mediterránea —con énfasis en verduras, legumbres, frutas, cereales integrales, frutos secos y aceite de oliva— reducen riesgo y mejoran el control metabólico. Especialistas advierten que "light" o "sin azúcar" no siempre equivale a saludable: pueden contener grasas saturadas, sodio o aditivos en exceso. El plan debe ser personalizado y sostenible en el tiempo. Recomendaciones prácticas Agenda controles preventivos si tienes obesidad, hipertensión o antecedentes familiares. Prioriza platos con mitad verduras, un cuarto proteína magra y un cuarto carbohidratos integrales. Evita bebidas azucaradas; prefiere agua o infusiones sin azúcar. Realiza actividad física (150 minutos semanales) y rompe el sedentarismo con pausas activas. Consulta a nutricionistas y equipos de salud para un plan acorde a tu condición. Un llamado en el Día Mundial de la Diabetes Cada 14 de noviembre, el hito busca visibilizar que la prevención es posible con compromiso personal, acceso oportuno a atención y

políticas que faciliten entornos saludables desde la infancia. Educación, seguimiento y apoyo conductual son claves para la adherencia y para evitar complicaciones renales, oculares, neurológicas y cardiovasculares. ADN Mediodía en ADN Programación

Autor: Mario Vergara