

## Cerca del 12% de la población chilena padece diabetes: Especialistas hacen llamado a cuidar la alimentación



*Cooperativa Ciencia* Tiempo de lectura: minutos Expertos aseguran que factores como el estrés, el sedentarismo y los trastornos del sueño

están alterando el metabolismo, dificultando la detección temprana y la prevención de la diabetes. Comparte: Cada 14 de noviembre se conmemora el Día Mundial de la Diabetes, una fecha que busca concienciar y educar sobre el impacto de esta enfermedad crónica. La Federación Internacional de la Diabetes (FID) reporta que aproximadamente 589 millones de adultos entre 20 y 79 años viven con diabetes, proyectando un incremento a 853 millones para el año 2050. En Chile, los datos del Ministerio de Salud (Minsal) estiman que cerca del 12% de la población adulta vive con esta enfermedad, lo que se traduce en cerca de 2 millones de personas. Aunque comúnmente se habla de la diabetes como una única enfermedad, esta engloba diversas formas clínicas. La diabetes tipo 1, de origen autoinmune, suele manifestarse en la infancia y juventud. Sin embargo, la tipo 2, la más prevalente, emerge en la adultez y está fuertemente asociada al exceso de peso, la grasa abdominal y el sedentarismo «Entre los signos de alerta más comunes están la sed, el aumento en la frecuencia de orina, el cansancio, la visión borrosa y la pérdida de peso involuntaria. Reconocerlos a tiempo permite un diagnóstico y tratamiento oportunos. Es fundamental mantener una alimentación equilibrada, realizar ejercicio de forma regular y acudir a controles médicos periódicos para prevenir o retrasar la aparición de esta condición», explica la diabetóloga de Clínica Santa María, Dra. Soledad Schaffeld. Preocupación por incremento en población infantil Una preocupación emergente es el aumento de la diabetes tipo 2 en la población infantil y adolescente, una realidad que antes era casi exclusiva de adultos. El endocrinólogo infantil de Clínica Dávila, Dr. Guillermo Ortiz, afirma que, para prevenir la aparición de la diabetes tipo 2, es fundamental evitar y reducir la incidencia de la obesidad en la población pediátrica. «Esto requiere, ante todo, un abordaje a nivel familiar. Es decir, que los miembros adopten hábitos de vida saludables. Si los padres son sedentarios y no realizan actividad física, será muy difícil que los hijos incorporen estos hábitos», señala. Una etapa previa y crítica es la prediabetes, donde los niveles de glucosa están elevados, pero aún no alcanzan el umbral diagnóstico de la diabetes. En muchos casos, esta derivación no presenta síntomas evidentes. Cuando los síntomas se manifiestan, pueden incluir sed intensa, micción frecuente, visión borrosa, fatiga y pérdida de peso inexplicada El impacto de la nutrición y hábitos saludables La alimentación es un pilar fundamental tanto en la prevención como en el manejo

de la diabetes. Patrones alimentarios como la dieta mediterránea, rica en vegetales, legumbres, frutas, cereales integrales, frutos secos y aceite de oliva puede mantener la glicemia estable y reducir complicaciones. «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 Nutrición y Dietética de la Universidad Bernardo OHiggins , Ximena Rodríguez. Otros impactos en la salud Esta enfermedad, conocida por su impacto en el control del azúcar en la sangre, también conlleva complicaciones cutáneas que, según especialistas, pueden ser graves pero son prevenibles con hábitos adecuados y cuidado oportuno. Aunque el foco habitual se centra en la alimentación, la actividad física y el monitoreo de la glicemia, el cuidado de la piel a menudo queda relegado a un segundo plano , a pesar de su vital importancia. «La piel es el órgano más grande del cuerpo, pero muchas veces no la cuidamos hasta que aparece una herida », expresa la enfermera especialista en manejo avanzado de heridas de Solventum, Lilian Araya. Una diabetes inadecuadamente controlada aumenta la probabilidad de diversas complicaciones orgánicas, como la retinopatía, nefropatía y neuropatía diabética, que en casos extremos pueden conducir a amputaciones. En este escenario, la piel pierde su capacidad protectora, volviéndose vulnerable a múltiples alteraciones . La más común es la sequedad excesiva, conocida como «Xerosis», caracterizada por piel seca, descamación, tirantez y picazón.

Autor: Cooperativa Ciencia