

ALIMENTACIÓN / CAMPAÑAS / CHILE / CIENCIA Y TECNOLOGÍA / SALUD /
SOCIEDAD

7 de Abril, Día Mundial de la Salud 2016: “Vence a la Diabetes”

El Ciudadano · 7 de abril de 2016





La prevalencia de la diabetes en Chile en la población adulta de 20 a 79 años es de 9,8%, es decir, existe un diabético por cada diez chilenos. Para 2030 se estima que la diabetes será la séptima causa de defunción a nivel mundial. Datos más que suficientes para que la Organización Mundial de la Salud llame a conmemorar el próximo 7 de abril, Día Mundial de la Salud, con conductas que prevengan y venzan esta enfermedad que está silenciosamente presente entre todos nosotros.

La diabetes mellitus es una enfermedad silenciosa que provoca daños irreparables cuando tenemos conductas inadecuadas. Daña el sistema circulatorio, tanto las arterias como el corazón, y es precursora de los infartos al miocardio y la arterioesclerosis. En el sistema nervioso provoca pérdida de la sensibilidad, demencia y ceguera. En el sistema renal genera insuficiencia renal que puede llevar a la diálisis o trasplante. Así, podemos conocer amigos o parientes que han sufrido amputaciones de sus dedos o extremidades a consecuencia de un mal cuidado.

Por ello es de vital importancia prevenir. Si realizo el control de salud anual, chequear mi glicemia y si tengo una fase previa, que es la intolerancia a la glucosa, comenzar un tratamiento. Una persona que coma adecuadamente y mantenga la

glicemia normal bajo 120 mg/dl podrá tener todos sus sistemas sanos, a pesar de estar diagnosticado.

La diabetes mellitus es una enfermedad crónica de la cual tenemos que cuidarnos todos los días. Mantener la dieta, hacer ejercicio y usar fármacos prescritos por su médico retardarán la aparición de complicaciones y le permitirá tener una vejez saludable.

Es necesario recordar que existen tres tipos de diabetes. La menos frecuente es la Diabetes Gestacional que ocurre cuando la mujer se embaraza y tiene glicemias alteradas, lo que puede volver a la normalidad una vez tenido el parto. Diabetes tipo 1 o Insulino dependiente, presente en los jóvenes o niños que no tienen la hormona pancreática Insulina y tienen que usarla inyectándose la diariamente desde que son diagnosticados Diabetes tipo 2, la más frecuente, y asociada muchas veces a la obesidad; surge por un deterioro del metabolismo de la glucosa, razón por la cual sigue en aumento. En este caso lo común las células se vuelven resistentes a la insulina y provocan hiperglicemias que deterioran todos los sistemas.

Se sabe que la prevención de la obesidad y la vida activa son barreras para la aparición de esta última diabetes. Por ello, una alimentación adecuada, con porciones diarias de frutas y verduras nuestra dieta, realizar ejercicio y el examen preventivo nos mantendrá sanos.

Por Dra. Nelly Baeza

Encargada Programa de Salud Pública

Universidad Central

Fuente: [El Ciudadano](#)

