El relajo y algunos desajustes se toman los meses de verano. Lo que podrían ser semanas de diversión pueden transformarse en un gran problema si no se cuidan y controlan las patologías que muchas personas tienen de base. Una de ellas es la diabetes.

La Organización Panamericana de Salud declara que en el mundo más de 420 millones de personas padecen de diabetes, en tanto en América esa cifra llega a los 62 millones. En Chile la prevalencia de esta enfermedad es de un 10% de la población, de acuerdo a las estadísticas del MINSAL; esto se traduce en que hoy 1 de cada 10 chilenos y chilenas tiene diabetes.

Anuncio Patrocinado

La diabetes es una patología metabólica crónica que ha llegado a convertirse en la segunda causa principal de años de vida ajustados por discapacidad en la región. Expertos estiman que esta cifra seguirá aumentando de forma exponencial durante los próximos años.

Abecé de la diabetes

Según explica el doctor Roberto Demanet, médico internista y diabetólogo de Clínica Los Carrera, la diabetes de tipo 2 es la más común en la población y generalmente afecta a los adultos, cuando el cuerpo se vuelve resistente a la insulina o no la produce en cantidad suficiente. “Este tipo de diabetes está relacionado -en gran medida- con el estilo de vida, mientras que entre sus factores de riesgo están la genética, obesidad, la falta de actividad física y una dieta poco saludable”, precisa, añadiendo que también existe la de tipo 1, que es menos prevalente y se produce cuando el páncreas no produce insulina, junto a otras menos comunes, como la diabetes gestacional y la secundaria.

En palabras sencillas, detalla el especialista, cuando se tiene diabetes, el nivel de azúcar en la sangre es más elevado de lo normal, lo que pasa porque el cuerpo no es capaz de utilizar de forma adecuada la insulina, una hormona que ayuda a controlar este elemento en la sangre.

La alerta se produce porque, sin control, la diabetes puede causar problemas de salud importantes, como daño a distintos órganos – como riñones y ojos-, patologías cardíacas, derrames cerebrales, amputaciones y pérdida de la visión, entre otros.

Vida saludable

Por ello, la detección temprana y la gestión adecuada son elementos clave para prevenir complicaciones a largo plazo asociadas con esta enfermedad.

Quienes padecen diabetes deben seguir una serie de cuidados para mantener sus niveles de azúcar en sangre bajo control, entre los que el doctor de Clínica Los Carrera enumera:

- Seguir una dieta equilibrada, baja en carbohidratos y azúcares, para mantener un peso saludable.
- Realizar ejercicio físico, que ayudará a mejorar la sensibilidad a la insulina y a controlar los niveles de azúcar en sangre.
- Ser riguroso en la toma de los medicamentos recetados por el especialista y acudir a los controles periódicos agendados.
- Monitorear los niveles de glucosa en la sangre de forma regular.

Considerando que la falta de control puede afectar de forma significativa la calidad de vida, es necesario que quienes están diagnosticados sean conscientes de que padecen una enfermedad de cuidado, comenta el especialista.

En tanto, para la población en general, hace hincapié en que es relevante estar atento a síntomas como fatiga, aumento de la sed de forma excesiva, micción frecuente, cambios de peso inexplicables, heridas que no sanan, visión borrosa y molestias como hormigueo o entumecimiento de los miembros: “No olvidar que una detección temprana, que se realiza con un examen muy sencillo, y un tratamiento efectivo, junto con un estilo de vida adecuado, permiten evitar complicaciones a largo plazo”, concluye el doctor Demanet.



y tú, ¿qué opinas?