

## EDITORIAL

# Prevalencia de la diabetes

**N**uestro país tiene una de las tasas de prevalencia de diabetes y obesidad más altas del continente y junto con la hipertensión se han convertido en patologías causantes de enfermedades invalidantes, que pueden llevar a la muerte. La obesidad y sobrepeso, especialmente en los niños, debido a la alimentación poco sana y la falta de actividad física, han conducido a un fuerte aumento de los índices de diabetes y el riesgo de la enfermedad es cada vez más precoz.

Según datos del Ministerio de Salud, en Chile hay más de dos millones de personas diagnosticadas y se estima que su prevalencia seguirá subiendo. Solo para dimensionar, en la región de Arica y Parinacota según la Encuesta Nacional de Salud 2016-2017, la prevalencia de esta enfermedad es de 59,1%, lo que la ubica en un nivel similar al promedio nacional de

58,2%.

Ésta es una enfermedad crónica y progresiva, que se caracteriza por niveles elevados de glucosa en la sangre. Es una causa importante de ceguera,



**Los expertos señalan que la mejor forma de prevenir la diabetes es que la población siga una alimentación saludable”.**

insuficiencia renal, amputación de miembros inferiores y otras consecuencias a largo plazo que impactan de manera significativa en la calidad de vida y elevan el riesgo de muerte prematura. La atención a la diabetes y sus complicaciones representa un costo elevado pa-

ra las familias y los sistemas de salud. El 78,5% de las personas con diabetes conoce su diagnóstico, pero solo el 34,3% de ellas la tiene controlada. La mala nutrición ocupa un lugar protagónico al evaluar el estilo de vida que llevan los chilenos, siendo uno de los factores de riesgo que potencia el desarrollo de esta enfermedad.

Los expertos señalan que la mejor forma de prevenir la diabetes es que la población siga una alimentación saludable y realice habitualmente ejercicios.

Si bien leyes como el etiquetado de los alimentos ayudan a reducir los problemas de obesidad y las patologías de diabetes e hipertensión-, todo dependerá de que haya verdaderamente cambios en los hábitos de alimentación de las familias, por ejemplo, desterrando el consumo de comida chatarra -sobre todo en los niños- y realizando más actividad física.