

## EL COSTO DE LOS MALOS HÁBITOS

# En la región hay alrededor de 50 mil personas en tratamiento por diabetes

sedentarismo, el tabaquismo, el consumo de alcohol y la mala alimentación. Esta aparece más tardíamente y está relacionada con cambios metabólicos y en algunos casos, con predisposición familiar", detalló.

Cifuentes también dio a conocer que la diabetes es GES, por lo que su tratamiento está garantizado en la red de salud, y los pacientes con diabetes tipo 1 deben controlarse con especialistas y su tratamiento principal es la insulina, en cambio, la diabetes tipo 2 se controla en atención primaria con medicamentos y, en algunos casos, insulina.

"El tratamiento de la diabetes también busca prevenir otras enfermedades asociadas, como la retinopatía diabética y el pie diabético, prestaciones que están garantizadas a través del GES tanto en la atención primaria como hospitalaria", destacó.

### IMPACTO EN TODO EL ORGANISMO

Con respecto a esto, el doctor del Depto. de Salud Estudiantil de la USerena, Fabián Ritz, aseguró que "la mejor forma de prevenirla es bajar de peso en caso de obesidad, realizar al menos 150 minutos de actividad física semanal, mantener una alimentación baja en azúcares y alimentos ultraprocesados y alta en fibra".

El médico también hizo hincapié en que "durante la última década el sistema de salud ha incorporado nuevos fármacos útiles en casos de difícil manejo, como la vildagliptina,



*El 42% de los pacientes del Programa Cardiovascular se trata por diabetes en la región.*

CEDIDA

con algunos con efectos positivos para personas con enfermedades cardíacas o renales".

"La diabetes es una enfermedad frecuente, que tiene impacto en todo el organismo con el paso de los años, ya que aumenta los infartos cardíacos y accidentes cerebrovasculares, y también es de las causas más importantes de pérdida de visión y de la función renal", recalcó.

Por su parte, la médico familiar y académica del postgrado Medicina Familiar de la UCN, Paula Lizana (@dra.educa en instagram), indicó que "la diabetes tipo 2, es una enfermedad crónica, pero se puede mantener controlada con una buena alimentación, actividad física y mantener un peso adecuado, que son el pilar fundamental del tratamiento. El ejercicio de fuerza, como las pesas, es el que tiene más evidencia en el tratamiento de la diabetes, pero en general cualquier actividad física

diaria ya es beneficiosa".

De acuerdo a la Dra. Lizana, el estrés influye en la diabetes porque provoca un desequilibrio hormonal que aumenta la resistencia a la insulina y eleva el azúcar en la sangre, por lo que manejar el estrés y dormir bien ayuda a controlarla.

En cuanto a los nuevos tratamientos disponibles para la diabetes tipo 2, la dra.Lizana señaló que "uno de los más conocidos es el Ozempic (semaglutida), medicamento que imita la hormona GLP-1 y que estimula la liberación de insulina cuando el azúcar está alto, disminuye la producción de glucosa en el hígado y aumenta la sensación de saciedad, por lo que también se utiliza para tratar la obesidad, pero en distintas dosis y con objetivos diferentes".

"Es un buen medicamento, con varios beneficios, pero siempre debe ser utilizado bajo supervisión médica", remató.