Epidemia oculta: La propagación de la diabetes tipo 2 a nivel global

Esta enfermedad se puede prevenir y controlar con un estilo de vida saludable que incluya peso adecuado, actividad física y alimentación balanceada, reduciendo así sus impactos en la salud a largo plazo.

La diabetes, una enfermedad metabólica caracterizada por niveles elevados de glucosa en la sangre debido a la producción insuficiente de insulina, está dejando una profunda huella en la salud mundial. Afectando al corazón, los ojos, los riñones y los nervios a largo plazo, esta enfermedad se ha convertido en una preocupación global.

Su variación de Mellitus Tipo 2 (DM2) es una enfermedad crónica que afecta a millones de personas en todo el mundo. Se caracteriza por un mal funcionamiento del mecanismo de utilización de la glucosa por parte del organismo. A pesar de que las células beta del páncreas pueden segregar insulina, el organismo no logra internalizar la glucosa de manera eficiente, lo que resulta en un aumento de glucosa en la sangre.

Según la ONU, en la actualidad hay 422 millones de individuos afectados por la diabetes a nivel global, de los cuales 62 millones viven en América. En Chile, de acuerdo con la última Encuesta Nacional de Salud (ENS 2016-2017), la prevalencia de diabetes mellitus en mayores de 15 años, es de un 12,3%.

No obstante, estas estadísticas podrían ser solo el inicio de una tendencia inquietante. Un estudio difundido en The Lancet señala que para el año 2050 se proyecta que 1.300 millones de personas estarán enfrentando esta condición, lo que implica un incremento alarmante en contraste con los datos actuales.

“El aumento de la DM2 a nivel mundial se debe a varios factores. En primer lugar, la falta de un diagnóstico precoz dificulta el tratamiento oportuno de la enfermedad. Además, existe una falta de conciencia sobre la importancia de la salud metabólica y los riesgos asociados con la DM2. Muchas personas diagnosticadas no siguen las recomendaciones médicas debido a la creencia errónea de que la diabetes no es una enfermedad grave, lo que puede llevar a la propagación de malos hábitos alimenticios y de vida”, indica la nutricionista y docente adjunta de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de O’Higgins (UOH), **Claudia González.**

A largo plazo, la DM2 puede afectar a varios órganos del cuerpo, incluyendo la visión, las extremidades inferiores y los riñones, entre otros. La importancia de la insulina en el tratamiento de la diabetes radica en su papel fundamental para facilitar la utilización de la glucosa en el organismo, lo que ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre.

Para prevenir la diabetes tipo 2, **Juan Pablo Espejo** es categórico. “Es crucial adoptar un estilo de vida saludable. Esto incluye identificar y controlar los factores de riesgo como el sobrepeso, el sedentarismo, la genética y la alimentación poco saludable. Es importante realizar actividad física regularmente, evitar el consumo de alimentos con alto contenido calórico y azúcares añadidos, preferir alimentos naturales y sin procesar, y realizar chequeos médicos preventivos con regularidad”.

En conclusión, la prevención y el manejo adecuado de la DM2 requieren un compromiso personal con el autocuidado y un cambio en los hábitos de vida. Con conciencia y educación, es posible frenar el aumento de esta enfermedad en el mundo actual.