Cerca de 319 mil personas en Chile tendrían diabetes sin saberlo

- *En el país, alrededor de 1,86 millones de adultos viven con esta enfermedad. En el marco del Día Mundial de la Diabetes, que se conmemora este sábado 14 de noviembre, especialista de la UCSC explica sus principales señales de alerta y por qué detectarla a tiempo puede prevenir complicaciones.*

Sed constante, necesidad de orinar con mayor frecuencia, cansancio o visión borrosa pueden ser algunas señales, pero la diabetes también puede avanzar sin que una persona sepa que la tiene. En el marco del Día Mundial de la Diabetes, que se conmemora este sábado 14 de noviembre, las cifras muestran que en Chile alrededor de 319 mil personas vivirían con esta enfermedad sin contar con un diagnóstico, lo que representa aproximadamente el 17,1% de quienes la presentan.

Según la 11.ª edición del Atlas de Diabetes de la Federación Internacional de Diabetes (IDF), publicada en 2025 con estimaciones correspondientes a 2024, aproximadamente 1,86 millones de adultos chilenos entre 20 y 79 años viven con diabetes. Esta cifra equivale a una prevalencia ajustada por edad del 12,2%.

El académico del Departamento de Salud Pública de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (UCSC) y nutricionista Mauricio Sotomayor explicó que la detección temprana resulta fundamental para evitar que la enfermedad avance sin tratamiento.

“Su detección oportuna y el manejo adecuado son fundamentales para prevenir complicaciones y mejorar la calidad de vida de

quienes la presentan. Sin embargo, muchas personas desconocen que tienen esta condición, lo que dificulta iniciar un tratamiento a tiempo", señaló.

¿Qué ocurre en el organismo?

La diabetes mellitus es una enfermedad metabólica crónica caracterizada por un aumento persistente de la concentración de glucosa en la sangre, conocido como hiperglucemia. Se produce cuando el organismo no genera suficiente insulina, no logra utilizarla adecuadamente o presenta ambas alteraciones.

La insulina es una hormona producida por el páncreas que permite el ingreso de la glucosa a las células para que sea utilizada como fuente de energía, contribuyendo a mantener sus niveles dentro de rangos normales.

La diabetes tipo 1 se origina por una destrucción autoinmunitaria de las células pancreáticas encargadas de producir insulina, por lo que quienes la presentan necesitan administrársela externamente. La diabetes tipo 2, que concentra la mayoría de los casos, se relaciona principalmente con la resistencia a la insulina y el deterioro progresivo de su producción. También existe la diabetes gestacional, que aparece durante el embarazo.

Cuando la enfermedad no se controla adecuadamente, el exceso de glucosa puede afectar progresivamente distintos órganos.

"Los niveles elevados de glucosa pueden provocar daños progresivos en distintos órganos y sistemas, especialmente en el corazón, los riñones, los ojos y los nervios. Por esta razón, el diagnóstico oportuno y un tratamiento integral son esenciales para reducir el riesgo de complicaciones y favorecer una mejor calidad de vida", explicó el especialista.

Señales que hay que reconocer

Entre las manifestaciones más frecuentes se encuentran el

aumento de la sed, conocido como polidipsia; la necesidad de orinar con mayor frecuencia, o poliuria; el hambre excesiva; el cansancio persistente; la visión borrosa y la pérdida de peso inexplicable.

También pueden aparecer infecciones recurrentes, cicatrización lenta de heridas y sensación de hormigueo en las manos o los pies.

En personas que no presentan síntomas, se recomienda considerar el tamizaje desde los 35 años, especialmente cuando existen factores de riesgo como sobrepeso u obesidad, antecedentes familiares de diabetes, sedentarismo, hipertensión arterial o antecedentes de diabetes gestacional.

Identificar la enfermedad en etapas iniciales permite implementar medidas nutricionales y terapéuticas oportunas y reducir la probabilidad de desarrollar complicaciones cardiovasculares, renales, neurológicas y visuales.

Los cuidados van más allá de los medicamentos

Recibir un diagnóstico de diabetes implica incorporar cuidados relacionados con la alimentación, la actividad física y el seguimiento periódico de la enfermedad.

Se recomienda mantener una alimentación equilibrada que incluya verduras, frutas enteras, legumbres, cereales integrales, frutos secos y fuentes de proteínas saludables. Asimismo, conviene limitar el consumo de bebidas azucaradas, productos ultraprocesados y alimentos con alto contenido de azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio.

Esto no implica eliminar todos los carbohidratos, sino privilegiar aquellos de mejor calidad, cuidar las porciones y distribuir su consumo durante el día.

La actividad física también cumple un papel importante. Se recomienda realizar al menos 150 minutos semanales de

ejercicio aeróbico de intensidad moderada, complementados con actividades de fortalecimiento muscular, de acuerdo con la condición y capacidad de cada persona.

A estas medidas se suman mantener un peso saludable, dormir adecuadamente, evitar el tabaquismo, moderar o evitar el consumo de alcohol y asistir periódicamente a controles médicos y nutricionales. También es importante monitorear los niveles de glicemia, mantener el cuidado de los pies y seguir las indicaciones del tratamiento farmacológico.

Las cifras nacionales muestran además una evolución al alza. La Encuesta Nacional de Salud 2016-2017 estimó que un 12,3% de los adultos tenía diabetes, frente al 9,4% registrado en la medición de 2009-2010.

“Es importante considerar que las recomendaciones deben adecuarse al tipo de diabetes, la edad, el estado nutricional, los medicamentos utilizados y las condiciones de salud de cada persona. Por ello, no existe una alimentación ni un tratamiento único que pueda aplicarse a todos los pacientes”, concluyó Mauricio Sotomayor.