

# Diabetes: el peligro silencioso que exige atención

La diabetes es una enfermedad crónica que afecta el metabolismo, caracterizada por niveles elevados de glucosa en sangre. Esto puede provocar problemas de salud graves, como daños al corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones y los nervios. Al ser una enfermedad silenciosa, los signos y síntomas sólo pueden aparecer cuando la enfermedad ya se encuentra en un estadio avanzado, de ahí la importancia de la prevención. Los principales tipos son:

## Diabetes tipo 1

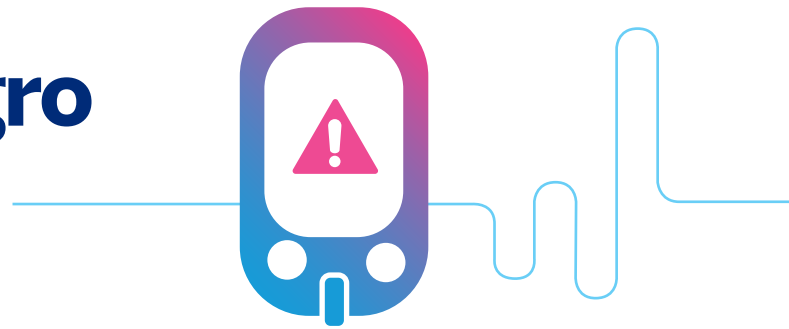
Es una afección en la que el cuerpo no produce insulina. Para estas personas, el acceso a la insulina y a tratamientos adecuados es fundamental para la supervivencia.

## Diabetes tipo 2

Es el tipo más común que normalmente se diagnostica en adultos. Ocurre cuando el cuerpo se vuelve resistente a la insulina o no produce suficiente insulina. En las últimas décadas, el número de casos de diabetes tipo 2 ha aumentado significativamente.

## Diabetes gestacional

Es causada por cambios hormonales, que se detectan fácilmente en el chequeo prenatal. Esta condición aumenta el riesgo de complicaciones durante el embarazo y el parto, así como la probabilidad de que la madre y el niño desarrollen diabetes tipo 2 en el futuro.



## Realidad de la diabetes en el mundo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS)

- Actualmente, se estima que 422 millones de personas viven con diabetes.
- Es directamente responsable de 1,5 millones de muertes cada año.
- Es una de las principales causas de ceguera, amputaciones e insuficiencia renal.
- En Europa, alrededor de 64 millones de adultos y 300.000 niños y adolescentes padecen la enfermedad.
- En las Américas, aproximadamente 62 millones de personas viven con diabetes, considerada la sexta causa de mortalidad en la región.

Se estima que estas cifras aumentarán con el envejecimiento de la población, junto con otros factores, como la obesidad y el sedentarismo.

## Los síntomas de la diabetes pueden incluir:

-  Sed excesiva
-  Cansancio
-  Micción frecuente
-  Pérdida de peso sin motivo aparente
-  Visión borrosa

Para quienes ya viven con la enfermedad, es posible tener calidad de vida siguiendo el tratamiento adecuado, que puede incluir medicamentos, además de atención médica regular para prevenir complicaciones.

Adoptar un estilo de vida saludable, como mantener un peso adecuado, caminar 30 minutos tres veces por semana, seguir una dieta equilibrada con consumo moderado de dulces, carbohidratos y alcohol, así como evitar el tabaco, son eficaces para prevenir o retrasar la diabetes.

**El diagnóstico temprano es crucial para evitar complicaciones graves. ¡Mantén tu rutina de chequeos actualizada!**