

# *La diabetes: una amenaza a las Américas*

---



Por Por Reina Magdariaga Larduet/PL

La mayor riqueza de un ser humano es la salud, porque como reza una vieja frase que atraviesa hoy todas las fronteras: Salud es vida. Sin embargo, a veces tenemos que cargar con algunos padecimientos que nos obligan a cambiar nuestros hábitos con el fin de garantizar una mayor calidad de nuestra existencia.

Uno de los tantos males que abundan en la tierra es la diabetes, una enfermedad crónica que se origina porque el páncreas no sintetiza la cantidad de insulina que el cuerpo humano necesita.

Como explican los expertos, la insulina es una hormona producida por el páncreas, y su principal función es el mantenimiento de los valores adecuados de glucosa en sangre.

Precisamente en las personas con diabetes hay un exceso de glucosa en sangre (hiperglucemia) ya que no se distribuye de la forma adecuada.

A propósito de esa dolencia, la directora de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), Carissa Etienne, alertó recientemente sobre los más de 62 millones de personas que sufre diabetes en las Américas.

Por esa enfermedad, la cuarta causa de muerte en la región, después del infarto, el accidente cerebrovascular y las demencias, más de medio millón de personas mueren cada año, dijo Etienne en un comunicado el Día Mundial de la Salud (7 de abril).

Asimismo, muchas personas desarrollan complicaciones graves, como ceguera, daños en los nervios y problemas de circulación que pueden conducir a amputaciones, añadió la funcionaria en el contexto de esa jornada dedicada a la prevención y control de la diabetes.

Por desgracia, la diabetes está en aumento en las Américas y en todo el mundo, lamentó la representante de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

"Al igual que con otras enfermedades no transmisibles, como las cardíacas, cáncer y los accidentes cerebrovasculares, las causas subyacentes de la diabetes tipo 2 -la forma más común-, son cambios de estilo de vida relacionados con la globalización y el desarrollo".

Si continúan las tendencias actuales, se espera que la diabetes afecte a más de 100 millones de personas en nuestro hemisferio en 2040, advirtió.

Las investigaciones muestran que las personas que tienen sobrepeso o que son obesos están en mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo 2, de ahí que el 60 por ciento de la población en la región está dentro de esas categorías, reconoció.

Al decir de Etienne, sabemos que los principales culpables de esto son las dietas no saludables y la inactividad física, que es la razón por la que los defensores de la salud siempre instamos a comer sano y ser más activos físicamente.

Según los especialistas, el momento de aparición de la enfermedad, así como las causas y síntomas que presentan los pacientes, dependen del tipo de diabetes: Tipo 1, 2 y gestacional.

## TIPOS DE DIABETES

Las edades más frecuentes en las que aparece la diabetes tipo 1 son la infancia, adolescencia y los primeros años de la vida adulta. Acostumbra a presentarse de forma brusca y muchas veces independientemente de que existan antecedentes familiares.

Por su parte, la diabetes 2 surge generalmente en edades más avanzadas y es unas diez veces más frecuente que la anterior. Por regla general, también está diagnosticada o la han padecido otras personas de la familia.

Ese padecimiento se origina debido a una producción de insulina escasa, junto con el aprovechamiento insuficiente de dicha sustancia por parte de las células.

La otra modalidad aparece durante el embarazo. En esa etapa la insulina aumenta para incrementar las reservas de energía. A veces, esta crecida no se produce y puede originar una diabetes gestacional.

## DIABETES GESTACIONAL, SEGÚN ESTUDIO

La diabetes de la gestante eleva el riesgo de hipertensión en el tiempo, pero una alimentación saludable podría contrarrestarlo, según una investigación del Instituto Nacional de Salud Infantil y Desarrollo Humano, de Rockville, Maryland.

El estudio, liderado por la doctora Cuilin Zhang, monitoreó entre 1989 y el 2011 a casi cuatro mil mujeres.

Las participantes con la alimentación más saludable eran un 25 por ciento menos propensas a desarrollar hipertensión que las mujeres con las dietas menos saludables, según los autores.

Zhang dijo que la fibra de los granos integrales y las legumbres mejoraron la forma en la que el organismo procesa los azúcares y controla la inflamación.

Las frutas y las verduras contienen altos valores de potasio y vitamina K, ácido ascórbico y antioxidantes, lo que favorece al corazón y los vasos sanguíneos, comentó.

A propósito de ello, explicó que una alimentación saludable reduce el riesgo de hipertensión en toda la población, no sólo en las mujeres que tuvieron diabetes gestacional.

La OMS considera que la epidemia de diabetes está aumentando rápidamente en muchos países, y de manera extraordinaria en los países de ingresos bajos y medianos.

Los esfuerzos por prevenir y tratar ese mal serán importantes para alcanzar la meta del Objetivo de Desarrollo Sostenible 3 consistente en reducir la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles en una tercera parte para 2030, apunta la agencia.

---

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/92813-la-diabetes-una-amenaza-a-las-americas>



**Radio Habana Cuba**