



San Bernardo, tu salud nos importa:

CorSaBer.cl
Cooperación Municipal de San Bernardo

PROMOCIÓN DE LA
SALUD
SAN BERNARDO

San Bernardo
CORPORACIÓN MUNICIPAL
DE EDUCACIÓN Y SALUD

EPIDEMIA DE LA DIABETES

La diabetes es una enfermedad seria y crónica que se genera cuando el páncreas no produce suficiente insulina o cuando el cuerpo no puede utilizar eficazmente la insulina que produce. Hay tres tipos principales de diabetes:

- Diabetes tipo 1, que es la más frecuente entre los niños y adolescentes.
- Diabetes tipo 2, que es la más frecuente entre los adultos y está ligada a la obesidad o el sobrepeso, la falta de actividad física y mala nutrición.
- Diabetes gestacional, que es una complicación del embarazo que afecta a 10% de los embarazos a nivel mundial, aproximadamente.

Una gran proporción de los casos de diabetes son prevenibles.

PREVENCIÓN

Perspectiva individual:

- La obesidad y el sobrepeso son los principales factores de riesgo asociados a la diabetes tipo 2, que afecta al 90-95% de las personas con diabetes. Evitar la obesidad y el sobrepeso siguiendo un estilo de vida saludable basado en una alimentación sana, actividad física regular y manteniendo un peso saludable podría prevenir muchos casos.
- Para las personas que ya tienen diabetes, mantener un control adecuado del nivel de glucosa en la sangre es importante para prevenir o retrasar las complicaciones crónicas

de la diabetes, tales como la ceguera, neuropatía, insuficiencia renal o insuficiencia vascular periférica –problemas en la circulación que pueden llevar a la amputación de miembros inferiores–, entre otras.

Perspectiva de Salud Pública:

– La prevención primaria de diabetes tipo 2 puede favorecerse con la implementación de políticas dirigidas a la prevención de la obesidad y el sobrepeso, tales como aquellas que incrementan la disponibilidad y el acceso a alimentación saludable y a la actividad física. Además para la prevención secundaria son importantes las políticas que incrementan el acceso al diagnóstico, la atención médica y a medicamentos asequibles.

La diabetes generalmente impacta a los individuos en sus años de productividad, y se asocia de forma significativa a mayores problemas psicológicos, en comparación a la población general. Igualmente, afecta también a sus familias, imponiendo una responsabilidad de por vida en el cuidado terapéutico y emocional de esta enfermedad, y a la sociedad, con un impacto económico directo causado por los costos en Salud, junto con la pérdida de capacidad laboral, discapacidad, jubilación temprana y muerte prematura.

Se estima que en 2014 había 62 millones de personas con diabetes en la Región de las Américas, lo que supone uno de cada 12 habitantes.

Entre el 90 y el 95% de los casos corresponden a diabetes tipo 2. La diabetes tipo 2 puede prevenirse reduciendo los principales factores de riesgo:

- + El sobrepeso y la obesidad, que contribuyen al 44% de los casos.
- + La inactividad física (27%).
- + Existen otros factores de riesgo de diabetes tipo que incluyen el tabaquismo, el uso excesivo de alcohol, la historia familiar de diabetes y otros factores aún desconocidos (33%).

DIABETES EN CHILE

En Chile, esta epidemia se ha transformado en una situación crítica de Salud Pública con una prevalencia del 10% de la población con diabetes; esto se traduce en que hoy 1 de cada 10 chilenos y chilenas padece esta enfermedad.

Esta alta prevalencia en nuestra población está directamente asociada al incremento de los principales factores de riesgo de la enfermedad: el exceso de peso aumentó a 67%; el sedentarismo se mantiene en torno al 89%, según los resultados de la Encuesta Nacional de Salud 2003 y 2009-10, respectivamente.

La obesidad en los niños y niñas ha crecido rápidamente. Se estima que 1 de cada 4 niños tienen obesidad, lo que aumenta en 7 veces su riesgo de tener diabetes.

La Encuesta Nacional de Consumo Alimentario 2010 muestra que 95% de la población necesita cambios importantes en su dieta y que la población infantil y joven tiene el mayor consumo de azúcares y cereales procesados, como galletas dulces, bebidas y refrescos azucarados.

En este contexto, Chile está desarrollando políticas integrales que abordan este problema, promocionando, educando y asistiendo a la población, así como también desarrollando políticas regulatorias y legislativas que abordan los ambientes alimentarios desde los determinantes sociales de la Salud y el enfoque de Salud en todas las políticas.

Según estudios de la OCDE las estrategias más costo-efectivas para reducir las Enfermedades No Transmisibles (ENT) son las de tipo preventivo, ya que tendrían mejores impactos sanitarios y económicos. Dentro de las estrategias preventivas, el Etiquetado de Alimentos y las medidas fiscales serían las intervenciones preventivas más costo-efectivas.

ESTRATEGIAS PREVENTIVAS:

Entre las estrategias preventivas impulsadas por el Ministerio de Salud destaca el Programa Chile Crece Contigo, creado para acompañar, proteger y apoyar el desarrollo de los niños y niñas desde la gestación hasta la primera infancia. La estrategia promueve estilos de vida saludable durante la atención integral y personalizada a la mujer gestante, lo que repercute positivamente en el feto.

– A partir del 27 de junio de este año comienza la implementación de La Ley 20.606 sobre Composición Nutricional de los Alimentos y su Publicidad, que tiene como ejes principales: Mejorar la información disponible en el etiquetado nutricional, favoreciendo la selección de alimentos saludables a través del mensaje frontal “ALTO EN” calorías,

grasas saturadas, azúcares y sodio; restringir la publicidad dirigida a menores de 14 años de los alimentos "ALTOS EN"; asegurar una oferta de alimentos saludables al interior de los recintos educacionales, prohibiendo la venta, promoción y entrega gratuita de alimentos no saludables (ALTOS EN) en los establecimientos de pre-básica, básica y media.

- Una herramienta fundamental que permite detectar personas con factores de riesgo o enfermedades como la diabetes en una etapa temprana y potencialmente reversible es el Examen de Medicina Preventiva, evaluación periódica de Salud, de carácter voluntario y gratuito, que forma parte de las prestaciones AUGE-GES para las personas beneficiarias de FONASA e ISAPRES. El artículo 66 bis del Código del Trabajo, incorporado por la Ley N° 20.769, dispone que las trabajadoras mayores de 40 años de edad y los trabajadores mayores de 50, tendrán derecho a medio día de permiso, una vez al año durante la vigencia de la relación laboral, para someterse a exámenes de medicina preventiva en las instituciones de salud públicas o privadas que corresponda.

- El Programa Vida Sana tiene el propósito de intervenir en los factores de riesgo de las enfermedades crónicas, disminuyendo su incidencia, promoviendo estilos de vida saludable mediante el control de la mal nutrición por exceso, mejorar el perfil metabólico y la condición física en la población entre 2 y 64 años y mujeres post-parto que tienen un elevado riesgo de desarrollar diabetes y presión arterial elevada.

TRATAMIENTO DE LA DIABETES:

Cuando ya se presenta esta enfermedad, es importante saber que la diabetes se puede tratar, controlar y prevenir sus complicaciones. El mayor acceso al diagnóstico, la educación sobre el control personal de la enfermedad y el tratamiento asequible son componentes fundamentales de la respuesta.

- El diagnóstico y tratamiento de por vida de la diabetes tipo 1 y 2 está cubierto a través de las Garantías Explícitas de Salud, tanto para los beneficiarios del Sistema Público, como de las ISAPRES. El GES ha permitido cambios nacionales y estructurales respecto al manejo de la diabetes, aumentando la cobertura de diagnóstico de 74% a 78%, y logrando una mejora significativa en la cobertura de tratamiento farmacológico de la diabetes, alcanzando hoy un 58%. En el Sistema Público de Salud, las garantías AUGE/GES se

entregan a través del Programa de Salud Cardiovascular (PSCV) integrado a la Atención Primaria y que atiende a más del 80% de los diabéticos en Chile. Este Programa es una de las principales estrategias del Ministerio de Salud para contribuir a reducir la morbimortalidad asociada a las enfermedades cardiovasculares y la diabetes.