

10 conceptos erróneos sobre la Diabetes

(Fuente: Unite for diabetes <http://www.unitefordiabetes.org>)

1. La diabetes no mata

Sí. Causa más de 3 millones de muertes al año. Cada 10 segundos, dos personas desarrollan la enfermedad y una muere por alguna causa vinculada con ella.

2. La diabetes ocurre en países ricos

No. En muchos países de Asia, Medio Oriente, Oceanía y el Caribe, entre el 12% y el 20% de la población sufre la enfermedad y en 2025 el 80% de los diabéticos vivirán en países de mediano y de bajo nivel económico.

3. Atender la diabetes no es caro

En 2007 se gastarán de 215 mil millones a 375 mil millones de dólares. En una generación, esos costos oscilarán entre 234 mil millones y 411 mil millones.

4. La diabetes es una enfermedad de personas mayores

No. En 2007, en países en vías de desarrollo estarán afectados unos 30 millones de personas de 20 a 39 años; 70 millones de 40 a 59 años y 40 millones de 60 a 79 años. En países desarrollados, serán diabéticos unos 5 millones de 20 a 39 años, cerca de 30 millones de 40 a 59 años y más de 40 millones mayores de 60.

5. La diabetes afecta más a los varones

Impacta sobre uno u otro sexo y su incidencia se incrementa entre las mujeres.

6. La diabetes es consecuencia de elegir un mal estilo de vida

En la diabetes tipo 2 influyen el sedentarismo, la obesidad y la ingesta aumentada de grasas e hidratos de carbono. Pero las personas pobres no "eligen" un estilo de vida; no tienen otras opciones.

7. La diabetes no tiene prevención

No la diabetes tipo 1, pero sí la tipo 2: ejercicio físico, una alimentación más adecuada y evitar el sobrepeso son las principales medidas.

8. La prevención es muy cara

Nada más equivocado. Los cambios se basan en una vida más saludable, y esto ahorra costos en lugar de incrementarlos.

9. Evitar las complicaciones de la enfermedad tiene un altísimo costo

Los estudios muestran que controlar la presión arterial, la glucemia y el colesterol ahorra gastos al prevenir ataques cardíacos, accidentes cerebrales, amputaciones y diálisis.

10. Hay un programa global para luchar contra la diabetes

No. Sólo en los EE.UU., donde afecta a más del 8% de la población, se le otorgó apenas el 0,1% de un presupuesto de casi 3 mil millones de dólares para enfermedades crónicas. Se busca que las Naciones Unidas adopten una resolución sobre la dramática extensión de la diabetes en todo el planeta.

Cordialmente

Dr. Alejandro Ugarte

Médico Nutricionista Universitario (UBA)

Prof. Asociado de Medicina (IUC, Instituto Universitario CEMIC))

Jefe de la Sección Nutrición y Diabetes del CEMIC.