

Diabetes en Puerto Rico: ¿Lo que nos mata Engorda?

La diabetes mellitus en Puerto Rico es un problema de salud de gran impacto porque tiene graves implicaciones. El impacto económico es de gran magnitud; no tan solo en el costo de tratar la condición si no también en la reducción de la fuerza productiva ya que muchos de los que padecen esta enfermedad pierden la capacidad para seguir trabajando y se convierten en una carga mas para el gobierno y sus familiares.

En un estudio llevado a cabo en Puerto Rico por la Dra. Myriam Allende y sus colaboradores, en Universidad de Puerto Rico, se encontraron cifras alarmantemente altas de diabetes mellitus y los trastornos metabólicos asociadas a la misma.

En los municipios considerados como Área metropolitana: (Carolina; Trujillo Alto; San Juan; Guaynabo; Toa Baja y Cataño) la muestra realizada determinó que la prevalencia de diabetes mellitus es de **15.2%.**

El 35.3% de los encuestados tenían Pre "Diabetes. Esto implica que de no tomar medidas efectivas para hacer ejercicio y bajar de peso, la gran mayoría de estos individuos va a desarrollar diabetes en un futuro.

En la misma muestra aproximadamente el 40 % de los participantes tenían hipertensión; y el 45 % se consideró con pre hipertensión. Debemos enfatizar que la hipertensión arterial y la pre- hipertensión están asociadas a aumento en apoplejía (infartos cerebrales) .

Todas estas condiciones están altamente ligadas a la obesidad y vida sedentaria que es muy común en nuestra población .

Nuestra dieta es muy alta en sal y sodio; hacemos muy poco por comer ensaladas, vegetales y alimentos ricos en fibra. Tenemos una alta tendencia a buscar los especiales agrandados en donde la carga de carbohidratos y grasas son desproporcionalmente altas.

Las dietas mediterráneas, que son altamente recomendadas, no parecen divertidas porque sólo pensamos en el vino asociado a las mismas.

Un dato importante que publica la Dra Allende es que del grupo con diabetes, sólo un 35 % estaba controlado con las terapias farmacológicas administradas. Para los hipertensos: sólo un 52 %.

Estos datos nos tienen obligar a tomar acción y desarrollar estrategias para evitar que nuestros individuos sigan enfermando.

De nada vale saber números y estadísticas si no hacemos nada para impactar el bienestar de nuestra gente que padece.

La Sociedad Puertorriqueña de Endocrinología y Diabetología tiene un compromiso genuino de educar y unirse a las iniciativas de otros grupos y pacientes como la Asociación Puertorriqueña de Diabetes que deseen hacer una diferencia en nuestra isla .

Las reglas básicas son sencillas: dieta; ejercicio; no fumar; evitar los concentrados de azúcar refinada; mejorar el consumo de vegetales y frutas frescas; aumentar el consumo de fibras.

Lo que se nos hace difícil es el **cambio en actitudes**, ya que a veces esto implica un “sacrificio” y alejarnos de aquellas cosas que “nos gustan” pero que nos hacen daño.

Por: Jorge De Jesús MD FACE

Author

jorgedejesus