

Diabetes Mellitus tipo 2 en Puerto Rico: ¿Podremos cambiar el panorama?

La **diabetes** mellitus es una condición crónica en la cual nuestro cuerpo no puede manejar adecuadamente la glucosa (azúcar) de nuestros alimentos. Los dos principales tipos de **diabetes** mellitus son la **diabetes** mellitus tipo 1 y la **diabetes** mellitus tipo 2. La **diabetes** mellitus tipo 1 es una condición no prevenible donde por un ataque autoinmune al páncreas, este órgano deja de producir insulina. La **diabetes** mellitus tipo 2 es una condición que se puede prevenir y que ocurre por una serie de defectos en el manejo de glucosa del cuerpo, pero se caracteriza principalmente por la resistencia a la insulina. La insulina es la hormona o mensajero que permite que la glucosa pueda entrar a nuestras células para ser utilizada como fuente de energía.

La **diabetes** mellitus es una condición común en la población puertorriqueña. Un estudio reciente estimó que un 20 % de la población puertorriqueña vive con **diabetes** mellitus.[1] De esta cantidad, aproximadamente el 90 % vive con **diabetes** mellitus tipo 2. Sin embargo, hemos visto que la prevalencia de esta condición no se ha reducido en los pasados años, a pesar de que modificaciones en el estilo de vida pueden ayudar a prevenir o retrasar la aparición de esta condición.

¿Y por qué es tan importante la prevención de la diabetes mellitus tipo 2?

Hay dos aspectos fundamentales que hacen de vital importancia la prevención de la **diabetes** mellitus tipo 2: el costo humano y el costo a nivel económico.

Para hablar del costo humano tenemos que hablar de las complicaciones relacionadas con la **diabetes** mellitus a corto y largo plazo.

Los niveles elevados de glucosa a corto plazo pueden producir síntomas sumamente molestos como visión borrosa, mareos, cansancio, frecuencia urinaria, dificulta la sanación de heridas y aumenta el riesgo de ciertas infecciones. En casos extremos, la **diabetes** tipo 2 puede producir una condición seriosa llamada coma hiperosmolar que ocurre por niveles muy altos de glucosa y que puede poner en peligro nuestra vida: esta produce alteración del estado de consciencia y deshidratación severa.

Las complicaciones a largo plazo se dividen en las complicaciones microvasculares (de vasos pequeños) y las complicaciones macrovasculares (de vasos grandes):

Las complicaciones de vasos pequeños incluyen:

- **Neuropatía diabética:** Ocurre por daño a los nervios y suele producir dolor y sensación de alfilerazos en las extremidades, particularmente las inferiores. Eventualmente, puede causar que perdamos capacidades sensoriales como la capacidad de sentir calor o dolor, aumentando así el riesgo de sufrir lesiones que no se detectan a tiempo y que pueden convertirse en un foco de infección.
- **Retinopatía diabética:** Es el daño que ocurre en los vasos sanguíneos de la retina, que es la parte del ojo que recibe las imágenes y las envía hacia el cerebro.

- **Nefropatía diabética:** Esta se refiere los cambios que ocurren en nuestros riñones como resultado de la **diabetes**.

Se ha comprobado que mantener un buen control de la **diabetes** mellitus desde sus etapas tempranas reduce la probabilidad de tener complicaciones microvasculares.

Las complicaciones macrovasculares incluyen:

- Los infartos al corazón.
- Las apoplejías (derrames cerebrales)
- Enfermedad periferovascular (complicaciones de la circulación)

Tanto las complicaciones microvasculares como macrovasculares de la **diabetes** mellitus tienen un alto costo a nivel humano al afectar negativamente la calidad de vida y la productividad de quienes viven con esta condición. A esto se une el costo económico personal que tiene el manejo de la **diabetes** mellitus y sus complicaciones.

Sin embargo, a nivel de sociedad la **diabetes** mellitus también tiene un impacto enorme:

La **diabetes** mellitus y sus complicaciones son la tercera causa de muerte en nuestra Isla.

La **diabetes** mellitus contribuye al desarrollo de las enfermedades del corazón, que son la segunda causa de muerte en la Isla.

La **diabetes** mellitus es una de las primeras causas de hospitalización y re-hospitalización a nivel de Estados Unidos.

En los Estados Unidos, \$1 de cada \$4 dirigidos al cuidado de la **salud** se utiliza para el manejo de la **diabetes** mellitus.

Siendo la **diabetes** mellitus tipo 2 la causa de aproximadamente el 90 % de los casos de **diabetes** mellitus, deberíamos realizar más esfuerzos nivel de países dirigidos a la prevención. Entre los factores de riesgo modificables asociados a esta condición se encuentran los estilos de alimentación, sedentarismo, y el sobrepeso. Sin embargo, al momento no tenemos estrategias sólidas a nivel educativo dirigidas fomentar la sana alimentación desde las etapas tempranas de la vida. Necesitamos más espacios seguros que nos permitan mejorar nuestro nivel de actividad física. La mayoría de las aseguradoras no cubren servicios de nutricionista con propósitos de prevención de condiciones como la **diabetes** mellitus tipo 2, pre **diabetes** u obesidad. Estos servicios son cubiertos por los seguros médicos cuando ya se ha desarrollado **diabetes** mellitus. Tampoco existe acceso a los medicamentos aprobados por la administración de drogas y alimentos para el tratamiento de la obesidad a largo plazo.

Si deseamos crear un verdadero impacto en la prevalencia de la **diabetes** mellitus tipo 2 y sus complicaciones, necesitamos replantearnos nuestras estrategias a nivel gubernamental, aseguradoras, entidades sin fines de lucro, e individuos de manera que podamos reducir el costo humano y el impacto económico individual y a nivel de países que esta condición acarrea.

[1] Gaa, F. Diabetes Prevalence in Puerto Rico Potentially Much Higher than Official Estimate.

Author
leticiahd