Cerca de 319.000 adultos en Chile tienen diabetes sin saberlo

Esta enfermedad crónica puede avanzar sin síntomas evidentes. Los controles preventivos permiten detectarla a tiempo y reconocer la prediabetes, una etapa en la que los cambios de alimentación y la actividad física pueden reducir el riesgo de desarrollar la patología.

En Chile, el 17,1% de los adultos de 20 a 79 años que viven con diabetes desconoce que tiene la enfermedad. Son cerca de 318.700 personas de un total estimado de 1.863.700, según las cifras para 2024 del Atlas de la Federación Internacional de Diabetes, publicado en 2025.

La Dra. Eliana Reyes, directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes, explica que la diabetes tipo 2 suele avanzar de manera silenciosa, ya que cuando los niveles de glucosa ya están muy elevados, puede aparecer un cansancio que se confunde con sobrecarga laboral. Otras señales son la visión borrosa, la sed excesiva, la pérdida de peso y el hambre intensa incluso después de comer.

"La diabetes no diagnosticada es una oportunidad de prevención que estamos perdiendo como sociedad. Necesitamos fortalecer la educación alimentaria y facilitar el acceso a controles preventivos, porque esta enfermedad se diagnostica generalmente cuando ya hay daños en los tejidos", afirma.



SWEET LIFE - UNSPLASH

En Chile hay exámenes de bajo costo, como la glicemia y la hemoglobina glicosilada, que permiten detectar la diabetes en un control preventivo.

UNA SEÑAL ANTES DEL DIAGNÓSTICO

En el país, alrededor de 716.900 adultos presentan glucosa alterada en ayunas, de acuerdo con la Federación Internacional de Diabetes. Este es uno de los indicadores que permiten identificar la prediabetes, una condición en la que la glucosa en la sangre supera los valores normales, aunque todavía se encuentra por debajo del umbral de diagnóstico de la diabetes. Puede pasar inadvertida durante años y su progresión a diabetes tipo 2 no es inevitable.

De ahí que la detección temprana sea "fundamental", especialmente —explica la Dra. Isabela Pillon, médica especialista en Nutriología y Obesidad e investigadora principal del Centro de Estudios Clínicos SAGA— en quienes presentan factores de riesgo como sobrepeso u obesidad, antecedentes familiares, sedentarismo, hipertensión, prediabetes o antecedente de diabetes durante el embarazo".

Para reducir la posibilidad de que la prediabetes progrese, la Asociación Americana de Diabetes recomienda realizar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada y, en personas con sobrepeso u obesidad, alcanzar y mantener una reducción de entre el 5% y el 7% del peso inicial. En materia de alimentación, la Dra. Eliana Reyes destaca el aporte de las legumbres, las frutas y otros alimentos ricos en fibra, junto con la disminución del consumo de bebidas azucaradas y productos de baja calidad nutricional.

EL PAPEL DEL MOVIMIENTO

Marcelo Flores, académico de la Escuela de Kinesiología de la Universidad Andrés Bello (Unab), sostiene que, para quienes llevan años sin hacer ejercicio, una forma de comenzar es caminar en bloques de 10 a 15 minutos al día y aumentar el tiempo de manera gradual.

"La caminata debe realizarse a un ritmo que acelere el pulso y la respiración, pero que permita mantener una conversación", precisa.

Si la persona tiene diabetes, hipertensión o problemas articulares, el kinesiólogo recomienda consultar previamente con un profesional de la salud para ajustar la intensidad.

Ahora bien, en quienes ya viven con diabetes tipo 2, el dolor, la rigidez articular o el daño en los nervios pueden dificultar acciones tan cotidianas como subir una escalera.

"Las limitaciones para moverse promueven un estilo de vida sedentario, lo que dificulta aún más el control de la glucosa y acelera la progresión de las complicaciones propias de la enfermedad", explica Cinara Sacomori, también académica de la Escuela de Kinesiología de la Unab.

Según la experta, combinar actividad aeróbica con ejercicios de fuerza ayuda a controlar la glucosa y a recuperar la movilidad. Asimismo, dice que la rehabilitación supervisada permite adaptar el esfuerzo cuando existen problemas circulatorios, neuropatía o antecedentes de lesiones en los pies.

"Incorporar caminatas breves o pequeñas pausas activas durante el día ayuda a disminuir los aumentos de glucosa posteriores a las comidas, especialmente en personas con sobrepeso o resistencia a la insulina", puntualiza Sacomori.