

La diabetes y el bienestar en ambientes laborales

SARA CONTRERAS SANDOVAL

Directora de Escuela Enfermería, Universidad Andrés Bello

Para este año el lema del Día Mundial de la Diabetes 2025 es "La diabetes y el bienestar", y se focaliza principalmente en los ambientes laborales y cómo hacemos que toda la población se involucre con el manejo y con la relevancia de prevenir las complicaciones a largo plazo de esta enfermedad.

En abril de 2021, la OMS lanzó el Pacto Mundial contra la Diabetes, una iniciativa global que apunta a mejoras sostenidas en la prevención y el cuidado de la diabetes, con un enfoque particular en el apoyo a los países de ingresos bajos y medianos. La preocupación nace debido al aumento expansivo de la epidemia de diabetes que va de la mano con el incremento de sus factores de riesgo. Las Américas es la región con más sobrepeso/obesidad e inactividad física del mundo: 68 de cada 100 adultos tiene sobrepeso u obesidad y 36 de cada 100 personas tienen un nivel de actividad física insuficiente.

En estadísticas sabemos que las personas con diabetes tienen hasta tres veces más probabilidades de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Una

de cada 3 personas con diabetes desarrollará algún tipo de pérdida de visión a lo largo de su vida; la insuficiencia renal es 10 veces más frecuente en personas con diabetes; cada 30 segundos se pierde un miembro inferior a causa de la diabetes en algún lugar del mundo. Lo peor es que más de 4 de cada 10 no saben que la padecen.

Para 2050, las previsiones indican que 1 de cada 8 adultos, aproximadamente 853 millones, vivirá con diabetes, lo que supone un aumento del 46%. Esta epidemia tiene algunos factores que contribuyen a su crecimiento como la urbanización, el envejecimiento de la población, la disminución de los niveles de actividad física y el aumento de la prevalencia del sobrepeso y la obesidad.

Aproximadamente la mitad de las personas con Diabetes Mellitus 2 o DM2 tienen hipertensión arterial (HTA), y solo un cuarto de ellos tienen la presión arterial en metas de control. Esta prevalencia es de extrema importancia, ya que la coexistencia de esta diabetes con HTA triplica el riesgo coronario y duplica el riesgo cerebrovascular, en comparación con la población con DM2 sin hipertensión.

El fumar tabaco aumenta en un 30

a 40% el riesgo de desarrollar la enfermedad. Las personas fumadoras, a pesar de tener un IMC más bajo, presentan un aumento de la grasa visceral, además de mayores concentraciones de marcadores proinflamatorios y stress oxidativo. A su vez, la nicotina aumenta la resistencia a la insulina y disminuye la secreción de insulina.

La suspensión del hábito tabáquico ha demostrado aumentar la sensibilidad a la insulina, a pesar del aumento de peso que conlleva, y reducir el riesgo de desarrollo de DM2. Asimismo, el tabaquismo aumenta la morbilidad por enfermedad macrovascular en los pacientes. Este riesgo persiste elevado, aunque en menor medida, por hasta 10 años tras la suspensión.

Para evitar el avance de este gran problema de salud es que primero se debe tomar conciencia de sus orígenes y de cómo se puede intervenir desde las bases de este gran conflicto, los Hábitos de Vida son aquellos que se deben intervenir y los entornos laborales son los llamados a sumarse para incentivar a todos los trabajadores, sin discriminación y sus entornos a hacer el cambio para detener este gran problema.