

Diabetes mellitus:

Datos sobre el impacto de la falta de actividad física, el sobrepeso y la obesidad

Especial para Galenus

Adaptado de CDC

(Centers for Disease Control and Prevention)

*Cifras de la población de los Estados Unidos

Diabetes y su impacto

La diabetes mellitus tipo 2 es la principal causa de fallo renal, amputación de extremidades, pérdida de visión en adultos y una causa mayor de enfermedades cardiovasculares y síncope, entre otras.

La diabetes mellitus 2 representa cerca del 95% de los casos de diabetes, y su incidencia aumenta con la edad. Su prevalencia se ha más que duplicado en los últimos 30 años, debido en gran parte a los cambios en la forma de vida, la obesidad y el sedentarismo.

En Puerto Rico, la diabetes mellitus es la tercera causa por frecuencia de muertes (cifras de 2009), luego de las neoplasias malignas y las enfermedades cardíacas.

Situación en Puerto Rico

Las estadísticas del Sistema Nacional de Vigilancia en Diabetes (National Diabetes Surveillance System de Centers of Disease Control and Prevention) confirman el impacto de la diabetes en Puerto Rico (a continuación, cifras de 2012 y 2010).

Diabetes

La tasa ajustada a la edad de diabetes mellitus en Puerto Rico fue de 15,2% y está sobre el promedio de los Estados Unidos, que es de 9,0%. La tasa más baja la tuvieron Minnesota y Hawái con el 7% y en el otro extremo estuvieron, aún mejor que Puerto Rico, Luisiana y Alabama con cerca del 11,5%.

También la cifra de casos nuevos en Puerto Rico, con el 12,5%, fue la más alta, superior al promedio nacional del 8,7% y sobre Luisiana (11,5%).

Prediabetes

La tasa de prediabetes en Puerto Rico fue del 10,3% y está sobre el promedio, que es del 6,9% y es superada solo por Hawái con el 11,9%.

Medidas de cuidado y prevención

- La prueba de **hemoglobina glucosilada** (HbA1c) en los Estados Unidos la realizan regularmente un 72,8% de pacientes afectados o en riesgo de diabetes; en Puerto Rico la hacen el 64,3%, cifra que supera tan solo a Guam y Idaho (57%).
- El **control diario de glucosa** lo hacen en promedio un 63,5% de los afectados en los Estados Unidos. En Puerto Rico, este control lo realiza solo el 48,1% de los afectados, cifra que es solo superior a Guam (40%).

Obesidad - Sobrepeso - Sedentarismo

Al comparar los factores de riesgo, vemos que el sedentarismo tiene en Puerto Rico un alto impacto, con un significado aún mayor que la obesidad y el sobrepeso.

La **obesidad** promedio de los afectados en los Estados Unidos fue del 58,2% contra el 45,2% en Puerto Rico. En los Estados Unidos, el 87% estaba en **sobrepeso** contra un 86% en Puerto Rico.

Por el contrario, la **inactividad física** o sedentarismo promedio en los afectados en los Estados Unidos fue del 36,1% contra el 52% en Puerto Rico (cifra mucho mayor que en los estados "más sedentarios" como Mississippi, 48,1, y Alabama, 46,1%).

Comentario

Es muy importante que nuestra población evite el estilo de vida sedentario, así como el sobrepeso y la obesidad, y que tome las medidas de prevención para evitar el continuo desarrollo de la diabetes mellitus.

Esto es necesario en la lucha contra una enfermedad en la que también hay otros factores involucrados, como el aspecto genético y la nutrición. 