

LA DIABETES Y EL BIENESTAR



POR: ZAMELY MILLÁN-GUTIÉRREZ, MPHE, CHES, GCG

Noviembre es el mes en el cual se conmemora la condición de diabetes. A nivel mundial, el 14 de noviembre se reconoce como el día mundial de la diabetes. Este año el tema es: “La diabetes y el bienestar”. La meta es que todas las personas con diabetes tengan la oportunidad de vivir mejor. En Puerto Rico, el 17.7% (519,401) de los adultos tienen esta condición. Para el 2022, la diabetes representó la 3ra. causa de muerte en Puerto Rico. Estas estadísticas son alarmantes porque las muertes ocurren por complicaciones de la condición.

Factores de riesgos modificables:

- Sobrepeso y obesidad
- No llevar un patrón de alimentación balanceada
- Inactividad física
- Uso de tabaco

Cuidados necesarios para personas con diabetes:

Chequeos de rutina con médico de cabecera:

- Pruebas de laboratorios- glucosa, hemoglobina glucosilada (A1c), panel de lípidos, examen de orina, entre otras
- Verificar niveles de presión arterial de forma regular
- Orientación para monitoreo y autocuidado en el hogar (uso del glucómetro)

Visita de forma regular a tus profesionales de salud para evitar complicaciones

Posible Complicación	Especialistas
Enfermedad cardiovascular	Cardiólogo
Enfermedad renal	Nefrólogo
Enfermedades oculares	Oftalmólogo
Neuropatía	Neurólogo, fisiatra, entre otros...
Complicaciones del pie	Podiatra
Complicaciones orales	Dentista
Complicaciones de la piel	Dermatólogo

Otros profesionales importantes para el cuidado de la diabetes:

- Endocrinólogo- especialista para la condición en general
- Nutricionista- para lograr una alimentación saludable que responda a las necesidades individuales

¡No esperes a que haya alguna complicación; trabaja por tu bienestar!