

Diabetes mellitus en Puerto Rico: Una alarmante epidemia de graves consecuencias

José L. Cangiano, MD, FACP, FAHA

Especialista en Nefrología
Director Médico Centro de Diabetes para Puerto Rico
Profesor de Medicina, Universidad de Puerto Rico



La epidemia de diabetes mellitus en Puerto Rico sigue afectando nuestra población con los estragos de sus complicaciones, como son el fallo cardíaco y renal, los infartos cardíacos y cerebrales, la ceguera y las amputaciones de extremidades. En nuestra isla la incidencia y prevalencia de diabetes es muy alta y sigue en aumento. Datos de *Behavioral Risk Factor Surveillance System (BRFFS)* indican que en 1996 su prevalencia acá era del 10,8% y en 2012 de 16,4%. Este aumento del 6% en 14 años es alarmante y preocupante. *BRFFS* también reportó que en Puerto Rico están más afectados el grupo sobre 65 años (35%) y las mujeres (17,5% vs. 15% en hombres). Además, la mayoría de los afectados tiene ingresos anuales debajo de \$15 000 y una educación menor de escuela superior. El desbalance de una diabetes descontrolada aumenta la morbilidad y mortalidad, siendo en Puerto Rico la diabetes la tercera causa de muerte (en los Estados Unidos es la séptima). Asimismo, el 65% de los pacientes en diálisis por fallo renal son diabéticos.

Se estima que en Puerto Rico hay 600 000 personas con diabetes y otras miles con prediabetes. También cada vez más niños y adolescentes desarrollan diabetes tipo 2 debido al sobrepeso, la falta de ejercicio, el consumo de comida rápida de bajo valor nutritivo, el uso de computadoras, los juegos de videos y los programas en la Internet que limitan la actividad física.

El impacto económico de la diabetes en los planes de salud, en el gobierno y a todo nivel, es altísimo. El costo anual en salud de los diabéticos es 2,3 veces mayor que en los no diabéticos (\$11 744 vs. \$5 095), diferencia que es mayor entre los casos complicados y los no complicados (\$20 700 vs. \$7 800).

Por todo esto se debe trabajar en la prevención, la detección y el manejo adecuado con campañas comunitarias

en las que participen muchas personas. En ese sentido, la Asociación de Diabetes Americana promueve iniciativas para motivar a las personas a utilizar y compartir un “Examen de Riesgo de Diabetes”. Este test incluye 7 preguntas sobre edad, género, peso, estatura, actividad física, antecedentes familiares, historial de hipertensión y diabetes gestacional. Si se obtienen 5 o más puntos hay mayor riesgo de tener o de desarrollar diabetes. Los factores principales en el desarrollo de diabetes son la genética, el sobrepeso, la obesidad, la alimentación inadecuada y los estilos de vida pobres. Como la genética no es modificable, se debe:

- Reducir peso corporal;
- Aumentar el ejercicio; y
- Tener una nutrición balanceada y saludable.

El Centro de Diabetes para Puerto Rico está estableciendo un programa con los Departamentos de la Vivienda y de Recreación y Deportes para prevenir, detectar y manejar la diabetes, en especial en la población de escasos recursos. También se han establecido programas de apoyo con el Departamento de Salud para educar a empleados gubernamentales sobre la diabetes.

Además de estas buenas iniciativas hay que educar a la comunidad a seguir un plan poniendo énfasis en revisar constantemente la nutrición y los estilos de vida. Los pacientes con sus familiares, los proveedores de salud, los miembros de la comunidad y todos en general deben apoyar una estrategia holística que enfatice la unión paciente/familia, manejo propio, cuidado continuo y acceso a soluciones. El seguimiento es de por vida.

Debemos poner atención adecuada a esta enfermedad para evitar complicaciones debilitantes y catastróficas en el futuro. Es el momento de que las agencias gubernamentales y la sociedad en general eviten el continuo desarrollo de la diabetes en Puerto Rico. **G**