

La diabetes mellitus en Puerto Rico: oportunidades por ser descubiertas ^[1]

Enviado por [Mainés Larissa Avilés Santa](#) ^[2] el 22 marzo 2016 - 4:18am



^[2]



Hoy 22 de marzo se celebra el día de alerta de la diabetes en Estados Unidos.

Coqueteamos con la diabetes desde el principio de los tiempos, ha habitado en nuestro entorno, y se ha hecho parte de nuestra familia y nuestra herencia. Vivimos y morimos con ella, se sienta con nosotros a la mesa, en el *beauty*, en la guagua, en el carro, en el salón de clases y en la oficina. Y especialmente en esos días cuando no tenemos ánimo de caminar o movernos es cuando nos tongonea para que no salgamos de nuestro marasmo físico. La hemos tomado como una compañera natural de nuestro diario vivir, y muchas veces nos damos cuenta de nuestra inquilina cuando súbitamente nos roba el control de nuestra salud y nuestras vidas. Así es la diabetes, de apellido mellitus, una de las enfermedades más antiguas de la humanidad.

De acuerdo al *Behavior and Risk Factor Surveillance System (BRFSS)* ^[3], un sondeo telefónico anual que hacen los Centros de Control y de Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) de los Estados Unidos, desde el 1996, Puerto Rico ha tenido consistentemente una de las prevalencias más altas de diabetes en los EEUU, incluyendo los territorios. En el 2014, el porcentaje de la población de Puerto Rico que informó tener diabetes fue 15.7 mientras que el porcentaje de la población general de los EEUU fue 10.1.

La diabetes mellitus es también muy prevalente entre los puertorriqueños y descendientes que viven en los EEUU continentales ("U.S. mainland"). Hace más o menos 32 años, se hizo un estudio epidemiológico, conocido como el *Hispanic Health, Nutrition and Examination Survey*, en el que se entrevistaron y examinaron aproximadamente 16 mil hispanos de orígenes mexicano,

puertorriqueño y cubano. El estudio demostró que los mexicanos y puertorriqueños tenían una prevalencia de diabetes mucho más alta que la de los cubanos. Recientemente, el *Hispanic Community Health Study/Study of Latinos* [4] (Estudio SOL), el estudio epidemiológico más grande y abarcador sobre la salud de los hispanos en los EEUU, reveló que la prevalencia de diabetes entre los hispanos era 16.9%, y la prevalencia más alta (18%) la tenían los hispanos de orígenes mexicano, puertorriqueño y dominicano. Entre todos los hispanos con diabetes, 40 por ciento no sabía que tenía la enfermedad, y fue detectada mediante pruebas de sangre. Esto quiere decir que aproximadamente por cada 3 hispanos que saben que tienen diabetes, hay otros 2 que tienen la enfermedad y no lo saben.

¿Cuántos de nosotros estamos a riesgo de desarrollar diabetes mellitus? De acuerdo al *National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES), un estudio poblacional que se hace cada dos años en una muestra representativa de la población de los EEUU, aproximadamente un tercio de la población de los EEUU tiene prediabetes, es decir, niveles elevados de glucosa en sangre que los pone a alto riesgo de desarrollar diabetes en el futuro. El Estudio SOL demostró que 36 por ciento de todos los hispanos (y de éstos, 34.4% de los puertorriqueños) tenía prediabetes.

¿Qué significan todas estas estadísticas para Puerto Rico? Si aplicamos las estadísticas sobre la diabetes y prediabetes de los puertorriqueños que viven en los EEUU a la población de la isla, podríamos estimar que además del 15.7 por ciento de la población que sabe que tiene diabetes (de acuerdo al BRFSS del 2014), podría haber otro 6.3 por ciento que probablemente tiene la enfermedad y no lo sabe. Y podríamos correr con un riesgo similar o más alto de desarrollar diabetes que otros grupos hispanos, estados o territorios de los EEUU.

Estas cifras representan un problema serio. No solo es preocupante el porcentaje de puertorriqueños y puertorriqueñas con esta enfermedad, ni ocupar el primer o segundo nefasto rango en prevalencia, sino todas las complicaciones a corto y a largo plazo que surgen a raíz de esta enfermedad. Complicaciones que se acumulan y afectan a los pacientes, a sus familias y a la sociedad. Y mientras más escuchamos sobre la diabetes en Puerto Rico, tal parece que nos suena a una batalla perdida.

Pero no tiene que ser así. Estos datos, en vez de ser una sentencia que resignadamente aceptemos, podrían ser la motivación para transformar este gran problema en grandes soluciones.

El tipo de diabetes más común es la diabetes mellitus tipo 2. Este tipo de diabetes, cuyas causas no conocemos completamente, solía asociarse con la edad. Pero en los pasados 20 a 25 años, esta enfermedad ha aumentado paralelamente junto al sobrepeso y la obesidad, y se ha identificado en personas cada vez más jóvenes. Por otra parte, la primera fase del estudio *Diabetes Prevention Program*, demostró que la actividad física moderada y cambios en la nutrición retrasaron el desarrollo de la diabetes – en personas a riesgo –mucho más que el medicamento metformin o el placebo. Debido al éxito de este estudio, programas similares que promueven cambios en el estilo de vida se ha implementado en centros comunitarios, gimnasios y centros clínicos a través de los EEUU. Esto es un indicio de que hay maneras de revertir nuestro riesgo de desarrollar diabetes, y que podríamos gozar muchos años más de vida sin dicha enfermedad.

Es posible que muchas de las soluciones estén a nuestro alcance, en nuestras propias manos. ¿Qué podemos hacer como individuos para mantenernos saludables? ¿Qué decisiones sobre nuestra alimentación y nuestros hábitos podemos tomar para evitar o retrasar enfermedades crónicas como la diabetes? Y si tenemos la enfermedad, ¿qué decisiones podemos tomar para mantener nuestro nivel de glucosa bajo control y evitar complicaciones? ¿Qué podemos hacer como médicos, proveedores de servicios de salud e investigadores para entender mejor esta enfermedad de manera que podamos prevenirla o tratarla de manera más efectiva? ¿Qué podemos hacer todos sobre nuestro ambiente para protegerlo y cómo podemos influir como sociedad en lo que consumimos y así proteger la salud de todos? ¿Qué podemos hacer para que en lugar de ocupar los primeros puestos de prevalencia de la diabetes, hagamos noticia sobre reducción de la prevalencia de la diabetes en nuestra isla? ¿Sería esta una meta digna de perseguir? Actuemos.

La autora ^[5] es endocrinóloga, investigadora y experta en la salud hispana.

Links y Referencias

BRFSS Trends:

http://nccd.cdc.gov/brfssprevalence/rdPage.aspx?rdReport=DPH_BRFSS.ExploreByTopic&irbLocationType
^[3]

Hispanic HANES:

Katherine M Flegal, Trena M Ezzati, Maureen I Harris, Maureen G Haynes, Rumaldo Z Juarez, William C Knowler, Eliseo J Perez-Stable, and Michael P Stern: Prevalence of Diabetes in Mexican Americans, Cubans, and Puerto Ricans From the Hispanic Health and Nutrition Examination Survey, 1982–1984. Diabetes Care July 1991; 14: 628-638

Prevalencia de prediabetes en los EEUU de acuerdo al NHANES:

McKeever Bullard K et al: Secular changes in U.S. prediabetes prevalence defined by hemoglobin A1c and fasting plasma glucose. Diabetes Care 2013; 36: 2286-2293

Prevalencia de la diabetes en hispanos en el Estudio SOL:

Schneiderman N et al: Prevalence of diabetes among Hispanics/Latinos from diverse backgrounds: the Hispanic Community Health Study/Study of Latinos (HCHS/SOL). Diabetes Care 2014; 37: 2233-2239

Prevalencia de prediabetes en el Estudio SOL:

NIH Hispanic Community Health Study/Study of Latinos Databook – English:

<http://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/resources/NHLBI-HCHSSOL-English-508.pdf> ^[6]

NIH Hispanic Community Health Study/Study of Latinos Databook – Spanish:

<http://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/resources/NHLBI-HCHSSOL-Spanish-508.pdf> ^[4]

Para más detalles sobre el estudio SOL referirse a www.csc.unc.edu/hchs ^[7].

Tags:

- [American Diabetes Alert Day](#) [8]
- [Larissa Avilés Santa](#) [9]
- [salud pública](#) [10]
- [Diabetes in Puerto Rico](#) [11]
- [Estudio Sol](#) [12]

Source URL: <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/la-diabetes-mellitus-en-puerto-rico-opportunidades-por-ser-descubiertas?language=es>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/la-diabetes-mellitus-en-puerto-rico-opportunidades-por-ser-descubiertas?language=es> [2]

<https://www.cienciapr.org/es/user/mlaspr2014?language=es> [3]

http://nccd.cdc.gov/brfssprevalence/rdPage.aspx?rdReport=DPH_BRFSS.ExploreByTopic&irbLocationType=State

[4] <http://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/resources/NHLBI-HCHSSOL-Spanish-508.pdf> [5]

<http://www.cienciapr.org/es/user/mlaspr2014> [6] <http://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/resources/NHLBI-HCHSSOL-English-508.pdf> [7]

<http://www.csc.unc.edu/hchs> [8] <https://www.cienciapr.org/es/tags/american-diabetes-alert-day?language=es> [9] <https://www.cienciapr.org/es/tags/larissa-aviles-santa?language=es> [10] <https://www.cienciapr.org/es/tags/salud-publica?language=es> [11] <https://www.cienciapr.org/es/tags/diabetes-puerto-rico?language=es> [12] <https://www.cienciapr.org/es/tags/estudio-sol?language=es>