

Published on *Ciencia Puerto Rico* (<https://www.cienciapr.org>)

[Inicio](#) > [Noviembre: Mes de la diabetes](#)

Noviembre: Mes de la diabetes ^[1]

Enviado por [Uriyoan Colon-Ramos](#) ^[2] el 17 noviembre 2016 - 9:35am



^[2]



Por: Uriyoán Colón Ramos, Profesora Auxiliar Escuela Salud Pública Milken Institute de George Washington University & Josiemer Mattei [3], Profesora Auxiliar Escuela Salud Pública TH Chan en Harvard University.

Noviembre es el mes de la diabetes a nivel mundial. Participamos de esta campaña para crear conciencia sobre lo que es la diabetes y como se puede prevenir y tratar.

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es una enfermedad que se puede presentar cuando hay niveles altos de glucosa, o azúcar, en la sangre persistentemente. Hay dos tipos de diabetes: tipo 1 y tipo 2. Diabetes tipo 1 ocurre cuando tu cuerpo no produce suficiente insulina para digerir la glucosa, y por tanto la insulina se provee al cuerpo en forma de inyecciones. A la diabetes tipo 1 también se le llama diabetes insulino dependiente o juvenil, porque antes era más frecuente en los jóvenes. El segundo tipo de diabetes, conocido como diabetes tipo 2 o no-insulino dependiente, es cuando el cuerpo no utiliza bien la insulina que produce.

En Puerto Rico, cerca de 63 personas de cada 100,000 habitantes mueren por diabetes tipo 2 cada año. Como comparación, en los Estados Unidos, sólo 19 blancos no-Hispanos de cada 100,000 mueren de este tipo de diabetes, y estas tasas están cerca de 41 y 54 por 100,000 habitantes entre los grupos más vulnerables de ese país, los afroamericanos y los aborígenes. En Puerto Rico morimos por diabetes dos veces más que los puertorriqueños en los Estados Unidos. La prevalencia de diabetes en Puerto Rico (cuántas personas tienen diabetes al día de hoy) también es una de las más altas en Estados Unidos y Latinoamérica. Cerca de 1 de cada 6 personas tiene diabetes en la isla; muchas más tienen pre-diabetes.

¿Por qué tenemos tanta diabetes en Puerto Rico?

Aunque no se sabe a ciencia cierta por qué las tasas de diabetes están tan altas en Puerto Rico, podemos inferir varias hipótesis. Hay varios factores que aumentan el riesgo de diabetes tipo 2 considerablemente: obesidad, mala alimentación, falta de actividad física, edad avanzada, historial familiar, origen étnico. En Puerto Rico, parece que tenemos la tormenta perfecta con la co-existencia de muchos de estos factores.

- La mayoría somos Hispanos y eso de por sí aumenta el riesgo de diabetes. Esto puede ser en parte por tener cierta predisposición genética, aunque eso no explica todos los casos de diabetes. Este riesgo se pudiese compensar con estilos de vida saludable.
- La prevalencia de obesidad en adultos es 68% (es decir, de cada 10 puertorriqueños, casi 7 tienen diabetes). Esta tasa es muy alta y podría explicar en parte la alta tasa de diabetes, ya que tener sobrepeso y obesidad es uno de los factores de riesgo. Entre niños, la prevalencia de sobrepeso y obesidad fluctúa entre el 20 y 50% de la población en Puerto Rico.
- La edad avanzada es otro factor determinante en Puerto Rico ya que desde el 1970 ha disminuido la población menor de 15 años, y en el 2006 empezó un movimiento migratorio de la población joven y de edad laboral. La mayoría de la población que reside en Puerto Rico actualmente es mayor en edad.
- También somos bastante vulnerables a la mala alimentación. No comemos suficientes frutas y vegetales según las recomendaciones de oficiales de la salud. Algunas encuestas de dieta que se están realizando en la isla indican que consumimos demasiadas bebidas azucaradas (refrescos y jugos), dulces y productos de repostería o azúcares refinadas, y ca



rnnes procesadas – todas estas comidas están

asociadas con aumento en diabetes. Un estudio del programa WIC en Trujillo Alto reportó que los infantes consumían mucho más bebidas azucaradas y jugos de la recomendación.

- Además, hacemos muy poca actividad física – apenas 1 de cada 13 personas reportaron ejercitarse a los niveles recomendados en una encuesta nacional.

Es importante mencionar que las personas que sufren de diabetes tipo 2 pueden pasar por desapercibidas durante las visitas médicas. La diabetes no necesariamente presenta síntomas obvios al principio, como sed o frecuencia urinaria. Durante este tiempo, el cuerpo se va deteriorando debido al exceso de azúcar en la sangre. Es posible que se esté diagnosticando diabetes entre puertorriqueños cuando las complicaciones diabéticas ya están presentes, y para entonces, es más difícil controlar la condición. Además, aunque más del 90% de la población de Puerto Rico tiene cubierta de salud, hay una pobre calidad y cantidad de servicios (especialmente preventivos), e infraestructura médica en la isla. El cuidado de pacientes con diabetes no cumple las recomendaciones establecidas por la Asociación Americana de Diabetes.

¿Qué podemos hacer?

Se necesitan varios pasos para prevenir y controlar la diabetes, pero es posible lograrlo.

- Estudios científicos demuestran que seguir una dieta alta en fibra, frutas y vegetales, y baja en azúcares refinadas, sal, y grasas saturadas y hacer ejercicio regularmente puede prevenir y controlar diabetes. Para los puertorriqueños, esto puede lograrse comiendo más habichuelas, verduras, frutas y vegetales del país, pescado, y tomando agua en lugar de jugos y refrescos, mientras se reducen las carnes procesadas (jamones, salchichas, hot dogs) y carnes rojas.
- Ejercítate: Hacer ejercicios comienza con dar el primer paso – caminar es un ejercicio sencillo y efectivo.
- Infórmate [aquí](#) [4] e informa a otros: Habla con tu doctor sobre tu dieta y patrones de ejercicio - no esperes a que te receten medicamentos contra la diabetes o pre-diabetes para hacerlo.

Es claro que no podemos trabajar cada cual por su lado en la batalla contra la diabetes. Se necesita un esfuerzo en conjunto de parte del individuo, el apoyo familiar, una buena infraestructura y calidad de cuidado médico, servicios y políticas gubernamentales, y un ambiente

que promueva estilos de vida saludables.

A pesar de la alta tasa de diabetes en Puerto Rico, hay oportunidades de prevenir y controlarla. Cada uno de nosotros puede poner su granito de sal (o mejor aún, ¡de fibra!).

Información adicional:

International Diabetes Federation. [¿Que es la diabetes?](#) [5]

Mattei J. Diabetes Mellitus. Encyclopedia of Immigrant Health. Publisher: Springer, US. Editors: Loue, S and Sajatovic M. Part 5: 542-546, 2012. DOI:10.1007/978-1-4419-5659-0_206

Referencias - Artículos académicos

Colón-Ramos U, et al. [Transnational Mortality Comparisons Between Archipelago and Mainland Puerto Ricans.](#) [6] J Immigr Minor Health. 2016 Jun 22.

Sinigaglia OE, Ríos EM, Campos M, Díaz B, Palacios C. [Breastfeeding practices, timing of introduction of complementary beverages and foods and weight status in infants and toddlers participants of a WIC clinic in Puerto Rico.](#) [7] Springerplus. 2016 Aug 30;5(1):1437

Xu F, et al. [Surveillance for certain health behaviors among States and selected local areas - behavioral risk factor surveillance system, United States, 2011](#) [8]. PubMed PMID: 25340985.

Colon-Ramos U, et al. [Socio-demographic, behavioral, and health correlates of nutrition transition dietary indicators in San Juan, Puerto Rico](#) [9]. PubMed PMID: 24553760

Colon-Lopez V, et al. [Behavioral correlates of fruit and vegetable intake in Puerto Rico: results from the Health Information National Trends Survey](#) [10]. Puerto Rico Health Sciences Journal. PubMed PMID: 24397217.

Colon-Ramos U, et al. [The Association Between Fruit and Vegetable Intake, Knowledge of the Recommendations, and Health Information Seeking Within Adults in the U.S. Mainland and in Puerto Rico.](#) [11] Journal of Health Communication. PubMed PMID: 25204843.

Lin H, Bermudez OI, Tucker KL. [Dietary patterns of Hispanic elders are associated with acculturation and obesity](#) [12]. The Journal of Nutrition. PubMed PMID: 14608089.

Tags: • [diabetes conocimiento a tu salud](#) [13]

Autor Adicional:

[Josiemer Mattei](#) [14]

Copyright © 2006-Presente CienciaPR y CAPRI, excepto donde sea indicado lo contrario, todos los derechos reservados

[Privacidad](#) | [Términos](#) | [Normas de la Comunidad](#) | [Sobre CienciaPR](#) | [Contáctenos](#)

Source URL: <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/noviembre-mes-de-la-diabetes>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/noviembre-mes-de-la-diabetes> [2] <https://www.cienciapr.org/es/user/uriyoan> [3] <http://www.cienciapr.org/es/user/jmattei> [4] <http://diabetespr.org/> [5] <http://www.idf.org/diabetesatlas/5e/es/que-es-la-diabetes> [6] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27334006> [7] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27652013> [8] <http://www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/ss6309a1.htm> [9] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24553760> [10] <http://prhsj.rcm.upr.edu/index.php/prhsj/article/view/866> [11] <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25204843> [12] <http://jn.nutrition.org/content/133/11/3651.full> [13] <https://www.cienciapr.org/es/tags/diabetes-conocimiento-tu-salud> [14] <https://www.cienciapr.org/es/user/jmattei>