



# comunicado

## **Salud promueve estilos de vida saludables para combatir la Diabetes**

Más de medio millón de adultos viven con esta condición crónica

San Juan, Puerto Rico (14 de noviembre de 2024) – En el marco del Día Mundial de la Diabetes, el secretario del Departamento de Salud de Puerto Rico (DSPR), Carlos Mellado López, advirtió sobre los casos de diabetes en la Isla, revelando que 2 de cada 10 adultos mayores de 18 años viven con esta enfermedad, lo que representa un 19.7% de la población adulta. Esto equivale a 537,757 personas, lo que convierte a la diabetes en una de las condiciones de salud más prevalentes y la tercera causa de muerte en Puerto Rico.

“El impacto de la diabetes en Puerto Rico no se puede subestimar. Estamos hablando de más de medio millón de personas que enfrentan una condición que puede ser debilitante y, en algunos casos, mortal. Es importante que la población conozca los factores de riesgo y los síntomas de la diabetes”, subrayó Mellado López, quien destacó que los síntomas más comunes incluyen sed excesiva, micción frecuente, hambre extrema, pérdida de peso inexplicable, visión borrosa y heridas que tardan en sanar.

El secretario enfatizó que la prevención de la diabetes es posible mediante cambios en el estilo de vida. “Necesitamos que la ciudadanía tome acción: una dieta equilibrada, al menos 30 minutos diarios de actividad física y el mantenimiento de un peso saludable pueden marcar la diferencia. También es esencial realizar chequeos médicos regulares para detectar la condición a tiempo y evitar complicaciones graves”, añadió.

Un análisis del Puerto Rico Behavioral Risk Factor Surveillance System (PR-BRFSS) de 2023 muestra una correlación entre la diabetes y otros problemas de salud, como la hipertensión (73.9%), el colesterol elevado (65.9%), el sobrepeso/obesidad (72.3%) y la inactividad física (61.1%), factores que incrementan significativamente el riesgo de padecer la enfermedad.

Los datos también revelan que los grupos con mayor prevalencia incluyen personas retiradas o incapacitadas (41.0%), viudos (41.7%), adultos mayores de 65 años (39.9%) y mujeres (20.3%), además de un foco crítico en la región de Arecibo, con una tasa del 22.8%.

Finalmente, Mellado López invitó a la población a informarse a través del portal de salud [www.salud.pr.gov/diabetes](http://www.salud.pr.gov/diabetes), donde encontrarán recursos y materiales educativos esenciales para vivir una vida más saludable y prevenir el avance de esta condición.

###