



DOMINGO
13 DE NOVIEMBRE DE 2022
SAN JUAN, PUERTO RICO
\$2.00 / AÑO L. VOL. 19011
elnuevodia.com



LETITIA WRIGHT
La actriz de "Black Panther:
Wakanda Forever" brilla
dentro y fuera de la pantalla

PÁGINAS CENTRALES

MES DE CONCIENCIACIÓN

Los retos de vivir con diabetes en Puerto Rico

Casi la mitad de la población en la isla tiene esta enfermedad, aunque muchas personas que la padecen lo desconocen, reveló un nuevo estudio, que encontró una alta prevalencia de la modalidad tipo 2 asociada a la alimentación y la edad **PUERTO RICO HOY PÁGINAS 4-6**



Entre aventuras ecológicas y delicias gastronómicas **PÁGINAS 30-32**

NEGOCIOS

Las potenciales rutas para la transformación energética **PÁGINAS 38-40**



LA GRAN ENTREVISTA

Edwin Irizarry Mora debate sobre el eterno dilema de cómo desarrollar la economía **PÁGINAS 10-11**

OPINIÓN

Rafael Cox Alomar:
El berrinche popular **PÁGINA 57**



MARGA PARÉS ARROYO
mpares@elnuevodia.com
Twitter: @MargaPares_END

Casi la mitad de la población en Puerto Rico, un 48% aproximadamente, tiene diabetes o prediabetes, aunque muchas personas que la padecen lo desconocen, reveló un nuevo estudio realizado por la compañía Abartys Health.

El estudio encontró, además, que la prevalencia en Puerto Rico de la diabetes tipo 2 -aquella relacionada a la ingesta de carbohidratos y a la edad de la persona- es mayor a lo que reflejan las cifras del Departamento de Salud. La diabetes es una enfermedad crónica que produce un alto nivel de azúcar o glucosa en sangre.

"Puerto Rico siempre ha tenido alta incidencia de diabetes. Es uno de los estados y territorios con mayor incidencia. Con estos datos clínicos de información biomédica de salud, no de entrevistas a pacientes, tenemos información importante, como los pueblos y comunidades con mayores incidencias, así como otros factores epidemiológicos", destacó el doctor **Marcos López Casillas**, uno de los investigadores del estudio.

Según los hallazgos, la prevalencia de diabetes en Puerto Rico, para personas de 20 años o más, es de 19.98%, no 15.8% como registran datos de Salud del 2020. El estudio detectó también que la prevalencia de prediabetes en Puerto Rico está en 28.57%, mientras en el 2019 era 25.6%.

López Casillas explicó que el estudio midió la diabetes tipo 2 entre personas de 20 años o más. Este tipo de diabetes, por diferentes factores, provoca resistencia a la insulina. La prevalencia mayor de estos casos, dijo, es entre los 65 y 80 años, especialmente en varones. Mientras, advirtió que la prevalencia de niños con diabetes tipo 1 es baja. Según datos del estudio, este año se identificó un 2.79% de la población de 18 años o menos (19,670 menores) con diabetes.

De acuerdo con la enciclopedia MedlinePlus, a diferencia de la tipo 2, la diabetes tipo 1 surge por un trastorno inmune, cuando una infección u otro desencadenante hace que el cuerpo ataque por error células productoras de insulina en el páncreas. Este tipo de diabetes se conocía antes como diabetes juvenil o insulino-dependiente.

Para efectos del estudio, se utilizaron resultados de varias pruebas de laboratorio que miden los niveles de glucosa en sangre de personas de distintos puntos de la isla. Los 10 pueblos con mayor prevalencia de diabetes fueron Camuy, Quebradillas, Hatillo, Lares, Yauco, Utuado, Arecibo, San Lorenzo, Adjuntas y Lajas.

"Puerto Rico, desde hace mucho tiempo, viene experimentando esta situación. Las personas tienen que entender que no podemos seguir con estos estilos de vida de



La diabetes es una enfermedad crónica que afecta la forma en que el cuerpo convierte los alimentos en energía, explican los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, en inglés). [efc/jagadeesh nv](https://www.cdc.gov/diabetes/)

ALERTA A LA POBLACIÓN

Agridulce el panorama para los diabéticos

Estudio revela que la prevalencia de esta enfermedad es mayor en Puerto Rico que lo que reflejan las estadísticas oficiales

sedentarismo, sobrepeso y mucho chinchorro", dijo López Casillas, quien resaltó que, en el 2019, la diabetes en Puerto Rico fue la tercera causa de muerte.

El estudio, que cuenta con el apoyo de la Asociación Puertorriqueña de Diabetes, revisó datos clínicos de 1.8 millones de resultados anónimos de laboratorio de unas 800,000 personas, explicó **Jesúan Betancourt**, jefe de tecnología de Abartys Health. El análisis estudió datos del 2018 al 2022.

"Es la primera vez que se hace un estudio masivo (de diabetes) de esta escala en Puerto Rico. Los estudios tradicionales son por encuestas telefónicas, que preguntan si alguna vez ha tenido diagnóstico de diabetes. El problema es que muchos no saben que tienen diabetes y muchos que sufren prediabetes van a decir que no la tienen, a pesar de que sí (porque lo desconocen). Con estos datos, podemos monitorear la diabetes en tiempo real", dijo.

Florian Gaa, gerente general de Abartys Health, advirtió que, junto al Fideicomiso

DOMINGO
13 de noviembre de 2022

“En tres días (tras el diagnóstico), tienes que saber todo sobre diabetes, como inyectar insulina con la dosis correcta... Es ver cómo ella puede llevar una vida normal”

ELVIRA VALERIO
MAMÁ DE JOVEN CON DIABETES



Luz Esther Álvarez dejó su carrera de maestra para cuidar a su hija, Andrea Martínez Álvarez, diagnosticada con diabetes a los 3 años. vanessa.serra@gfrmedia.com

para Ciencias, Tecnología e Investigación, farmacéuticas y otras entidades, esta herramienta continuará ayudando a tener datos en tiempo real de otras condiciones crónicas que padece la población.

“Esta herramienta va a poder guiar la salud pública, ver qué está pasando en esos municipios y qué se puede hacer a nivel individual y comunitario”, dijo, por su parte, López Casillas.

URGE SUPERAR RETOS

Brenda Padilla, directora ejecutiva de la Asociación Puertorriqueña de Diabetes, reconoció que siempre ha habido retos de acceso a medicamentos y dispositivos necesarios para pacientes diabéticos.

“Cada vez hay pacientes más jóvenes, diabéticos de hasta 30 años con complicaciones, a punto de diálisis”, dijo, al resaltar que un buen manejo de la condición es vital para evitar complicaciones.

“En Puerto Rico, hay unos 600 endocrinólogos, pero para unas 500,000 personas con la condición, algunos diagnosticados y otros no, es retante atenderlos”, agregó.

El control del azúcar, indicó, es el mayor reto para evitar complicaciones. Las quejas que más reciben son sobre limitaciones de medicamentos, lo que lleva a muchos a rendir los que tienen y a no comprar los que no les cubre el plan.

“Necesitamos un plan de acción robusto. No podemos abogar solo por un mejor acceso (a servicios) o nutrición”, acotó.

Mariana Benítez, directora ejecutiva de la Fundación Pediátrica de Diabetes (FPD), advirtió que los diabéticos tipo 1 presentan unos síntomas claves que, en varias semanas, conducen al paciente al hospital, donde reciben el diagnóstico.

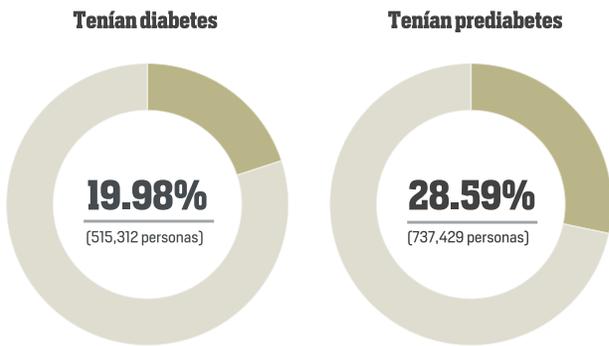
“Ir mucho al baño, una sed inexplicable y una pérdida de peso rápida y notable son algunos síntomas. Si sospechan (de diabetes), que le pregunten al pediatra para hacer pruebas de cernimiento”, dijo.

Pacientes de diabetes tipo 2, mientras, pueden estar años sin saberlo, lo que genera en muchos casos daño a órganos.

Según Benítez, la cubierta de la Reforma

Alta la prevalencia

De un universo de 724,212 personas, el estudio dirigido por Abartys Health analizó 1,878,782 pruebas de laboratorio realizadas entre el 2020 y el 2022 en Puerto Rico, y encontró que:



de Salud para pacientes diabéticos es más abarcadora que la de planes básicos de aseguradoras privadas.

“Hay planes que no ven el monitor continuo de glucosa como parte del tratamiento (de un diabético). Esto evita que se vayan en hipoglucemia (nivel de glucosa debajo de lo normal) mientras duermen. Hace varios años, se nos murió una niña

de 11 años mientras dormía”, lamentó, al resaltar que en Puerto Rico solo hay 12 endocrinólogos pediátricos.

Indicó que la Ley 177 amerita ser enmendada para incluir más herramientas en la cubierta de los planes médicos. Agregó que urge enmendar la Ley 199 sobre atención a estudiantes con diabetes tipo 1 y 2 en las escuelas.

DIAGNÓSTICO TEMPRANO

La joven **Andrea Angely Martínez Álvarez** tiene 20 años. En junio, se graduará de un bachillerato en Ciencias, con concentración en Ciencias Forenses, de la Universidad de Puerto Rico en Carolina. **María Alejandra Jové Valerio** cumplió 17 en septiembre. En mayo de 2023, completará su escuela superior en el Colegio Puertorriqueño de Niñas. No se conocen, pero comparten características que han hecho que lleven estilos de vida similares. Andrea fue diagnosticada con diabetes tipo 1 a los 3 años y María Alejandra, a los 7.

“Fuimos a un crucero y un día (Andrea) comía mucho y al otro, nada. Se pasaba el día viendo televisión y cansada. Cuando llegamos, la llevé a dos pediatras, pero fue un médico de familia quien le mandó a hacer la prueba de diabetes cuando le dije que creía tenía eso. A la media hora de la prueba, me llamaron. Tenía 350 de (nivel de) azúcar y, cuando llegamos al hospital, ya estaba en 600”, recordó **Luz Esther Álvarez Montañez**, madre de Andrea.

En el caso de María Alejandra, sus padres **Elvira Valerio** y **Luis Jové** se percataron de que algo andaba mal con su hija cuando llegaron de un viaje y vieron su notable reducción de peso. Sed extrema y ganas frecuentes de ir al baño a orinar completaron el cuadro sospechoso.

“Le mandaron a hacer laboratorios y, cuando nos dieron los resultados, arrancamos para el hospital. Los niveles de azúcar estaban bien altos, como en 600, cuando lo normal es menos de 100. Gracias a Dios, nos dimos cuenta a tiempo. Muchos llegan en cetoacidosis diabética (cuando el cuerpo no tiene suficiente insulina) y se van en un fallo (renal) y terminan en intensivo”, contó Valerio.

VIVO EN SU RECUERDO

Andrea recuerda, como si fuera ayer, cuando le diagnosticaron diabetes.

“Recuerdo cuando estaba en el hospital (al principio del diagnóstico) y toda mi familia estaba en un círculo con una naranja, practicando como poner una inyección. Fue una experiencia bien traumática”, relató.

De golpe, aprendió que su ingesta de dulces sería limitada. También, ha enfrentado comentarios de personas que no entienden que la diabetes tipo 1 no es un castigo por haberse atracado de dulces, sino una aparente reacción autoinmune del cuerpo.

“Recuerdo ir a cumpleaños y llorar. Había muchos dulces que no me daban o me metía debajo de una piñata y solo podía coger juguetes”, dijo.

En sus primeros años de estudio, su madre se quedaba con ella en la escuela por si surgía alguna crisis. La mujer, maestra de profesión, dejó todo para cuidarla. Por su

Continúa en la próxima página.

Viene de la página anterior.

condición, también ha padecido de cambios de ánimo. De hecho, Andrea reconoce que ha enfrentado "crisis de rebeldía" que le han descontrolado la diabetes, una cerca de sus 15 años. Actualmente, maneja su diabetes con una bomba de insulina y sensor de medición de glucosa.

El camino no ha sido fácil, reconocen madre e hija. Luchas con planes médicos para cubrir las herramientas necesarias para el manejo y tratamiento de esta condición han sido una de múltiples batallas, comentaron. Primero, dijo la madre, fue con el plan médico privado que tenían y luego con el Plan de Salud del Gobierno.

"Es difícil conseguir un endocrinólogo en Puerto Rico. Su endocrinólogo no está en el formulario (de la Reforma) y lo pago yo, \$50 todos los meses. Y cada tres meses es la pelea (con el plan) por suplidos de insulina y el sensor (de glucosa)", dijo.

Andrea, quien practica varios deportes y se ha distinguido académicamente, aspira convertirse en endocrinóloga pediátrica para ayudar a otros niños con diabetes.



"Quisiera que la gente se pusiera en mis zapatos y entendiera. Me dicen: 'Tu comías muchos dulces', pero no es por eso que tengo diabetes"

ANDREA ANGELY MARTÍNEZ ÁLVAREZ
PACIENTE DE DIABETES TIPO 1
20 AÑOS



"Llevo una vida balanceada, normal. Ahora mismo, estoy en cinco deportes en la escuela y en dos ligas de 'soccer'. Nunca fue un obstáculo (la diabetes)"

MARÍA ALEJANDRA JÓVE VALERIO
PACIENTE DE DIABETES TIPO 1
17 AÑOS



"A pesar de que la gente está más consciente de su peso, etcétera, los resultados que vemos es que hay una superalta prevalencia de diabetes"

MARCOS LÓPEZ CASILLAS
GERENTE DE INVESTIGACIÓN DEL
FIDEICOMISO DE SALUD PÚBLICA

LE PUEDE PASAR A CUALQUIERA

En el caso de María Alejandra, el deporte y el apoyo de su familia han sido sus aliados, cuentan sus padres.

"Si hubiera más 'awareness' (conciencia) de los síntomas típicos, pudiésemos llegar a diagnósticos más rápido. Niños de hasta meses han sido diagnosticados con diabetes tipo 1, pero entiendo más bien son (los diagnósticos de este tipo) entre los cero y los 10 años", contó Jové, padre de María Alejandra y presidente de la Junta de Directores de la FPD.

En su familia, dijo, no hay historial de diabetes. Se piensa que un virus pudo haber desencadenado en la condición.

"Esto le puede pasar a cualquiera. A ella, le puede subir o bajar la glucosa y ambas cosas son peligrosas. La diabetes es mucho más complicada porque tienes que hacer la labor del páncreas", indicó, por su parte, la madre de la menor, quien, al igual que su esposo, monitorea los niveles de glucosa de su niña a través de una aplicación en su celular.

El estrés, ejercicio, calor, la ansiedad y la comida, señaló, son algunos factores que influyen en el nivel de azúcar.

"Hay que aprender y empoderar al núcleo familiar. La diabetes no los limita. Es un reto, es todos los días estar pendiente y visitar a los médicos", dijo Jové.

El monitoreo de la condición es 24/7, advirtieron los padres, al resaltar que su hija también cuenta con un monitor de glucosa y bomba de insulina.

"Al principio, fue un reto, una responsabilidad que me dieron a los 7 años, pero nunca un obstáculo, al revés, me ayudó a abrir puertas. A los 8 años, empecé a vi-



"Exhorto a que se explore qué está pasando en estos pueblos (alta incidencia de diabetes). Con esta herramienta, la monitoreamos en tiempo real"

JESUÁN BETANCOURT
JEFE DE TECNOLOGÍA
DE ABARTYS HEALTH



"Ese es el reto mayor (de la diabetes), el control del azúcar, para evitar cegueras, amputaciones y otras complicaciones"

BRENDA PADILLA
DIRECTORA EJECUTIVA DE LA ASOCIACIÓN
PUERTORRIQUEÑA DE DIABETES



"Hay 12 endocrinólogos pediátricos (en Puerto Rico), por eso las citas están lejos, porque son tan poquitos. Muchas veces, los diagnostican y no los ven hasta meses después"

MARIANA BENÍTEZ
DIRECTORA EJECUTIVA DE LA FUNDACIÓN
PUERTORRIQUEÑA DE DIABETES

sitar casas de niños recién diagnosticados que, a veces, no tienen toda la tecnología ni recursos. También, he estado bien involucrada con la Fundación, recaudando fondos", dijo María Alejandra.

Actualmente, la joven practica cinco deportes en su escuela ("soccer", "indoor soccer", "sftbol, pista y campo y campo traviesa). Ha sido jugadora y atleta del año y es presidenta del Consejo de Estudiantes.

Su meta, dijo, es estudiar Neurociencias y luego Medicina para especializarse también en endocrinología pediátrica.

Son muchos los que luchan día a día por sobrellevar esta condición y tener una vida normal. A Andrea, le gusta escribir y educar sobre esta condición. María Alejandra, mientras, anualmente ayuda a recaudar fondos para la FPD. Noviembre es el mes de concienciación sobre diabetes.

BUENA SALUD

Una buena alimentación es la clave

MARGA PARÉS ARROYO
mpares@elnuevodia.com
Twitter: @MargaPares_END

Si sus niveles de glucosa están altos y tiene diabetes o prediabetes, sepa que llevar una buena nutrición es clave para evitar complicaciones de salud.

Es necesario, por lo tanto, que desarrolle un plan de alimentación balanceado con frutas, vegetales, proteínas y farináceos. Según la Clínica Mayo, un plan de alimentación saludable ayuda a controlar el nivel de azúcar o glucosa en la sangre, el peso y el riesgo de enfermedades cardíacas.



La nutricionista **Yarielly Álvarez** afirmó que llevar un control de los carbohidratos ingeridos es vital. En ese con-

texto, la educadora en diabetes recomendó una dieta balanceada con tres comidas al día, a horas regulares. También, enfatizó en la importancia del ejercicio, unos 60 minutos de actividad diaria, desde caminar hasta practicar un deporte. Además, recomendó una evaluación con un nutricionista, al menos, una vez al año.

Para la planificación de comidas saludables, la Asociación Americana de Diabetes recomienda:

- Llenar mitad del plato con verduras sin almidón, como espinacas.
 - Incluir en un cuarto del plato una proteína, como cerdo magro o pollo.
 - En otro cuarto del plato, poner un artículo de grano entero (arroz integral) o verdura con almidón (guisantes verdes.)
 - Incluir grasas "buenas", como nueces o aguacates.
- Añadir una porción de fruta o lácteos y agua, té o café sin azúcar.