

10 MITOS y falsas creencias en diabetes

La información que nos pueden dar parientes, amigos o por Internet sobre diabetes, no siempre es adecuada. Si la información es imprecisa o confusa, da lugar a falsas creencias que, de llevarlas a cabo, pueden resultar muy perjudiciales para nuestra salud.



DR. FRANCISCO JESÚS MORALES ESCOBAR. ESPECIALISTA EN MEDICINA FAMILIAR Y COMUNITARIA. HOSPITAL DEL PINO-SABINAL. LAS PALMAS.



Un mito es aquella creencia sobre un tema que genera preocupación y controversias en las personas. En el caso de la Diabetes Mellitus, el desconocimiento de la enfermedad y su desarrollo, ha posibilitado la aparición de estas imágenes distorsionadas, creando temores infundados así como importantes dudas en los pacientes y sus familiares. Además como elemento asociado aparecen los datos reales sobre la enfermedad que en muchos casos se dejan de lado en base a las mismas creencias.

Si creer en medias verdades es nocivo, no creer en la realidad de la diabetes puede ser un desastre. Por este motivo intentaré desglosar diferentes mitos y su correspondiente realidad.

1º MITO: La diabetes no es una enfermedad grave y tiene cura.

► **Realidad:** La diabetes es una enfermedad crónica y degenerativa. Puede ser controlada mediante una dieta correcta y equilibrada, ejercicio cardiovascular y la ingesta de medica-

mentos, pero hasta hoy la ciencia no ha encontrado una cura. La diabetes cada año causa más muertes que el cáncer de mama y el SIDA juntos. Dos de cada tres personas con diabetes mueren por una enfermedad cardíaca o derrame cerebral.

2º MITO: La diabetes se contagia.

► **Realidad:** Existen dos tipos de diabetes, tipo 1 y el 2. La tipo 2 afecta en general a personas adultas, aunque existe cierta propensión entre parien-



tes directos, como padres e hijos. No significa que éstos se “contagien”, en realidad se debe a que comparten ciertos factores de riesgo como el sobrepeso o la mala alimentación.

3° MITO: La medicina alternativa es mejor porque sí ofrece cura.

► **Realidad:** Una gran cantidad de personas se deja seducir por esta creencia. Las curas milagrosas no existen ni para la diabetes ni para otras enfermedades, así que cualquier brebaje de hierbas, vacunas, infusiones y cualquier otro tipo de planta mágica no va a curar ni mejorar la diabetes.

4° MITO: Las personas con diabetes son más débiles y padecen más enfermedades.

► **Realidad:** Las personas con diabetes no son más propensas a enfermarse

que los demás. Lo que sucede es que desarrollan enfermedades que en su caso pueden complicarse. Por este motivo son un grupo específico para ponerse la vacuna de la gripe al inicio de la campaña vacunal y evitar la aparición de complicaciones graves.

5° MITO: Si tiene diabetes tipo 2 y su médico le dice que necesita empezar a usar insulina significa que no está cuidándose correctamente.

► **Realidad:** Para la mayoría de personas, la diabetes tipo 2 es una enfermedad progresiva. Desde el momento del diagnóstico y con una dieta adecuada, ejercicio y la combinación de fármacos orales se puede controlar la enfermedad, pero con el paso del tiempo y el agotamiento de las reservas de insulina que produce el páncreas, llega un punto en que los medicamentos ora-

les no bastan para mantener la glucosa dentro de los niveles normales. Se debe usar entonces insulina inyectada para seguir controlando los niveles de glucosa. Incluso muchas veces se puede iniciar una terapia con insulina para dejar que descanse el páncreas y posteriormente seguir con las pastillas. Piense en las embarazadas con diagnóstico de diabetes gestacional o en aquellos pacientes con diabetes ingresados en el hospital. En ambos casos pueden usar insulina como tratamiento y retomar los comprimidos de antidiabéticos más tarde mientras tengan una buena respuesta a estos fármacos.

6° MITO: La insulina provoca diversas complicaciones.

► **Realidad:** Esta es una de las creencias más frecuentes y la más peligrosa. La insulina es la hormona que regula

Si creer en medias verdades es nocivo, no creer en la realidad de la diabetes puede ser un desastre. Por este motivo, es fundamental seguir las recomendaciones que el equipo de medicina y enfermería de nuestro centro de atención primaria nos va dando.



Sin embargo el exceso de dulces provoca aumento de peso y por tanto incrementa las posibilidades de desarrollar diabetes. Pero, si ya se tiene la enfermedad, comer dulces desencadena un aumento en los niveles de glucosa por lo que se recomienda a los enfermos no consumirlos, pero en ocasiones especiales y asociado a ejercicio se puede comer una porción pequeña de dulces.

8° MITO: La gente con diabetes debe comer alimentos especiales para diabéticos, incluidos los "light".

► **Realidad:** Un plan sano de alimentación para personas con diabetes debe ser parecido al plan de comidas saludables de cualquier persona: bajo en grasa (especialmente grasas saturadas y trans), consumo moderado de sal y azúcar, y uso de alimentos con cereales integrales, vegetales y fruta. En el caso de los productos dietéticos, light o especiales para personas con diabetes tienen calorías que se deben contabilizar en la ingesta diaria y ele-

la cantidad de glucosa de la sangre. Las personas con diabetes tipo 2 presentan defectos tanto en la producción como en el metabolismo de la insulina, por ejemplo teniendo más resistencia a sus efectos, y por ello necesitan medicamentos orales o inyecciones de insulina. No controlar la enfermedad es lo que produce la retinopatía diabética que puede llevar a pérdida de visión, lesiones en el riñón con aparición de hipertensión arterial y enfermedad renal, incluso disminución de flujo vascular con lesiones en los dedos que pueden ocasionar amputaciones.

nocidos que desencadenan el inicio de la enfermedad; la causa de la diabetes de tipo 2 son factores genéticos y de estilo de vida. El sobrepeso aumenta el riesgo de tener diabetes tipo 2, y una dieta rica en calorías de cualquier tipo produce un aumento de peso. Los estudios de la Asociación Americana de Diabetes demuestran que tomar bebidas azucaradas si está asociado con diabetes tipo 2.

7° MITO: Comer demasiados dulces causa diabetes.

► **Realidad:** Que una persona consuma azúcar en grandes cantidades no significa que vaya a desarrollar la enfermedad pues ésta se debe a la combinación de varios factores de riesgo como la herencia, el sedentarismo y el sobrepeso. La causa de la diabetes de tipo 1 son factores genéticos y desco-



van igual el nivel de glucosa en la sangre. Aunque contienen menos grasa o menos azúcares, ello no significa que se puedan comer sin control pues en exceso se acumulan en el organismo y provocan sobrepeso. La comida para diabéticos y “dietética” en general no ofrece ningún beneficio especial. La mayoría generalmente es más cara y puede tener un efecto laxante si tienen alcoholes de azúcar.

9º MITO: Si alguien tienes diabetes, solo puede comer pequeñas cantidades de alimentos con carbohidratos como pan, patatas y fideos.

► **Realidad:** Los alimentos con carbohidratos pueden ser parte de un plan de alimentación saludable, pero la clave es el tamaño de la porción. Los panes, cereales, fideos y arroz de grano integral, y las verduras con carbohidratos como las patatas, guisantes y maíz pueden ser parte de sus comidas.

10º MITO: La fruta es un alimento saludable. Por lo tanto se permite comer toda lo que quiera, incluso una dieta a base de zumos de frutas.

► **Realidad:** La fruta es un alimento saludable. Contiene fibra y muchas vitaminas y minerales. Pero aportan carbohidratos que se deben contar dentro del plan de comidas. Una persona que se somete a una alimentación basada simplemente en el consumo de zumos



de piña, limón o cualquier otra fruta obliga a su organismo a un ayuno que puede traer serias consecuencias, pues aunque se logra perder peso y disminuir la glucosa, también se reducen las vitaminas, minerales y otros elementos necesarios para el cuerpo por lo que corre el riesgo de sufrir una hipoglucemia que termine en un desmayo o un coma.

Hay muchos más mitos y creencias en

relación a la diabetes y otras enfermedades, por ello lo más sensato, cuando aparezcan cuestiones de este tipo, es preguntar a las personas que trabajan día a día para que se mantenga con salud, como son los profesionales de los centros sanitarios. El equipo de medicina y enfermería de su centro de atención primaria es el más cualificado y cercano para solventar esas dudas.



La comida para diabéticos y “dietética” en general no ofrece ningún beneficio especial. La mayoría generalmente es más cara y puede tener un efecto laxante si tienen alcoholes de azúcar.