

# LA VERDAD SOBRE LA DIABETES

MITOS Y REALIDADES



TODO LO QUE HAY QUE SABER

**YADIRA ANDRADE**

**¿Qué se interpone entre los mitos y las verdades?** La respuesta es categórica: el conocimiento. En la medida que adquirimos saber sobre una determinada materia, no va a ser fácil que seamos engañados con aseveraciones falsas que circulan vulgarmente como verdades. Por lo tanto, para conocer la verdad sobre la diabetes, la clave está en informarnos de buenas fuentes y aprender.

Antes de plantear el tema de la diabetes como una dicotomía entre mitos y realidades, vamos a empezar a desasnarnos con algunas definiciones importantes. La enfermedad denominada diabetes se diagnostica cuando el organismo no puede utilizar la insulina de manera correcta, el páncreas no la logra sintetizar en forma eficaz o ambas cosas.

**¿Cuáles son sus síntomas más comunes?** La diabetes tipo 1 puede manifestarse con polidepsia o sed continua, poliuria o micción frecuente, aliento con olor dulzón, pérdida de peso sin cambios en la alimentación habitual o sin proponérselo, respiración jadeante, visión borrosa o cansancio físico. La diabetes tipo 2 suele evolucionar en forma lenta y presentarse asintomática en las primeras etapas. También pueden manifestarse algunos de los síntomas que enumeramos para la diabetes tipo 1, además de infecciones frecuentes en las encías y en la piel, cicatrización demorada u hormigueo en las extremidades.

Pero, **¿qué es la insulina?** La insulina es la hormona que controla los niveles de glucosa o azúcar en la sangre, regula procesos como la lipólisis y la glucólisis. A la glucosa que circula en la sangre se la denomina glucemia, siendo la principal fuente de energía del cuerpo humano.

**¿Cuántos tipos de diabetes existen?** Podemos distinguir tres tipos de diabetes. Hay una diabetes **tipo 1 o juvenil**, que se inicia en la infancia o en la adolescencia, cuya producción de insulina es nula y debe incorporarse al organismo insulina de reemplazo. También existe la diabetes **tipo 2 o mellitus**, que en general aparece alrededor de los 40 años, patología que suele estar ligada al sobrepeso e inactividad física; puede no ser insulino dependiente.

Asimismo, está la **diabetes gestacional**, que se manifiesta cuando los niveles de azúcar en la sangre aumentan durante el período de embarazo de la mujer y desaparecen cuando se produce el parto; sin embargo, en el futuro habrá mayores riesgos de volver a tener diabetes.

Aclaradas algunas cuestiones, nos proponemos plantear el tema de la diabetes como en un cuadro sinóptico, donde por un lado repetiremos frases que venimos escuchando como verdades irrefutables y, por el otro lado, le contraponemos la realidad a cada una de esas frases y su justificación. Vale la pena el juego para aprender en serio, te lo aseguro.

**MITO:** ¡socorro, me diagnosticaron diabetes! Ya no voy a poder vivir como una persona normal.

**REALIDAD:** La diabetes es preocupante y hay que atenderla, sin dudas. Pero ello no tiene que ser un límite para nuestros proyectos de vida: disfrutar de la familia y los amigos, viajar, participar en eventos sociales, estudiar, comprometerse con otros. Se puede vivir perfectamente como una persona normal solo atendiendo a una mejor calidad de vida, que es en realidad lo que tendríamos que hacer siempre y no sólo cuando nos diagnostican una enfermedad.

**MITO:** Nunca más podré volver a comer dulces, ni golosinas, ni helados, ni chocolates.

**REALIDAD:** De ninguna manera es así. Lo que tendrás que hacer es controlar el consumo de dulces, golosinas, helados y chocolates. Un bocado, como puede ser un caramelo o un bombón, no nos va a perjudicar. Lo conveniente es que siempre nos asesoremos con nuestro médico o con un nutricionista sobre las cantidades que nos convienen ingerir dentro de una dieta normal y los momentos en que es mejor que comamos un bocado dulce. Y sobre todo importa que tengamos controlados los niveles de glucosa en sangre.

**MITO:** Estoy excedido en peso y encima a cada rato tengo hambre y sed. Por suerte no corro riesgo de tener diabetes porque en mi familia no existen esos antecedentes.

**REALIDAD:** La diabetes puede obedecer a un factor de predisposición genética, pero también puede darse en casos sin antecedentes familiares. Justamente, el exceso de peso es uno de los principales detonantes de la diabetes, así como lo es el aumento del colesterol malo por sobre los índices de referencia y los triglicéridos elevados.

**MITO:** Padezco diabetes tipo 1, por lo que prefiero quedarme encerrado en mi casa para que no me vean inyectándome.

**REALIDAD:** No hay por qué exponerse cada vez que hay que inyectarse. Los elementos actuales para inyectarse ocupan muy poco lugar, son fáciles de transportar y de aplicar. Si uno no está dispuesto a inyectarse en público no tiene por qué hacerlo. Siempre habrá un baño o un lugar más privado donde hacerlo, no lleva más que unos pocos minutos.

**MITO:** No puedo practicar ningún deporte ni actividad física porque tengo diabetes.

**REALIDAD:** Esta creencia es rotundamente falsa. Al contrario, se recomienda realizar actividad física cuatro o cinco veces a la semana, como mínimo durante media hora o más. La actividad

física ayuda a que el organismo trabaje mejor. Hay que asesorarse sobre la conveniencia del tipo de actividad y las ingestas de alimentos en relación a dicha actividad.

**MITO:** Mi hijo está muy gordo pero cuando viene de la escuela no puedo sacarlo de permanecer frente al televisor o la computadora. El médico me indicó que influya para que permanezca más activo, pero no sé cómo hacer. ¡Me es imposible!

**REALIDAD:** Que tu hijo no tiene que permanecer muchas horas frente a la pantalla del televisor o de la computadora, más aún si sufre obesidad, es una verdad indiscutible. Lo que podría considerarse una falsedad es que tu como padre o adulto responsable del chico no puedas hacer algo para cambiar sus hábitos nocivos, que es evidente que lo están perjudicando y lo perjudicarán aún más en el futuro. Hace falta que ejerzas tu autoridad, el día de mañana te lo agradecerán.

**MITO:** No quiero aplicarme insulina porque voy a engordar mucho.

**REALIDAD:** Si es verdad que puedes exponerte al aumento de unos pocos kilos porque tu cuerpo funcionará mejor, pero esta situación la puedes controlar con actividad física en forma regular. Háblalo con tu médico con total claridad, te hará ver que

controlar la glucosa en sangre está muy por encima en cuanto a beneficios que el riesgo de subir unos kilos.

**MITO:** No sé cómo voy a hacer para controlar mi diabetes ya que no tengo dinero para comprar alimentos especiales, que suelen venderse en dietéticas o tiendas exclusivas y cuestan mucho dinero.

**REALIDADES:** De ninguna manera tienes que adquirir alimentos especiales para controlar la diabetes. La dieta debe estar constituida sobre todo por hidratos de carbono simples y complejos, pocas grasas, proteínas magras, vitaminas, minerales y fibras, todo en su justa proporción. Es más, te podría asegurar que si estableces un plan nutricional adecuado, que se base en productos naturales como frutas y verduras, te saldrá mucho más barato que ingerir alimentos industrializados o comida chatarra. Conviene que te asesores con un médico nutricionista y cambies tus hábitos alimenticios, sin demoras.

**MITO:** El médico me diagnosticó una pre-diabetes pero por ahora no tengo de qué preocuparme porque no es grave.

**REALIDAD:** Desde el mismo momento de recibir el diagnóstico de pre-diabetes debes preocuparte y ocuparte. Corres con ventaja con el que ya tiene diagnosticada la diabetes, pero tienes que ajustar tu estilo de vida aspirando a una mejor calidad. Por

empezar, establece un programa de alimentación conveniente y una actividad física regular. Realízate los controles conforme tu médico te lo pida. Ten en cuenta la pre-diabetes para vivir mejor.

**MITO:** He suprimido totalmente el uso de azúcar porque no quiero tener diabetes.

**REALIDAD:** El consumo habitual de azúcar no es el causante de la diabetes. De todas maneras, si consumimos azúcar refinado o azúcar blanco aportamos a nuestro organismo calorías vacías, que no benefician en nada a nuestra salud y por el contrario pueden hacernos aumentar de peso. Y si aumentamos de peso en forma desmedida, esto si constituirá un factor de riesgo para padecer diabetes.

**MITO:** Tengo diabetes y no puedo comer pastas.

**REALIDAD:** Tanto las pastas como el pan y las papas, puedes incluirlas en tu dieta de forma moderada. Mejor aún si optas por el pan y las pastas elaborados con harina integral o de grano entero.

**MITO:** No quiero aplicarme insulina porque voy a tener arterioesclerosis e hipertensión y va a ser mucho peor.



**REALIDAD:** No vas a tener arterioesclerosis o hipertensión por el hecho de aplicarte insulina. Puede iniciar ciertos procesos relacionados con la arterioesclerosis si no cuidas tus hábitos como hacer ejercicio. De todas maneras, tu médico debe explicarte con claridad la conveniencia de aplicarse insulina y los riesgos a los que podrías exponerte si no lo haces.

**MITO:** Consumir frutas es saludable para la diabetes.

**REALIDAD:** Consumir frutas es saludable, aunque también es importante que te asesores con tu médico nutricionista acerca de qué cantidades te conviene ingerir, qué frutas son más favorables y cuáles menos, y en qué momentos del día son bienvenidas.

**MITO:** No tengo que modificar mi dieta si mi última prueba a1c apenas superó 7.

**REALIDAD:** La prueba a1c mide el nivel promedio de la glucosa en sangre durante los últimos tres meses y es una prueba que se debe llevar a cabo por lo menos dos veces al año. La realidad es que conviene siempre tener un puntaje inferior a 6.

**MITO:** No quiero tomar medicamentos, ¿qué puedo hacer?

**REALIDAD:** Si necesitas medicamentos tienes que tomarlos, aunque a veces alcanza con hacer cambios profundos en el estilo de vida. Tu médico puede darte una respuesta para tu caso en particular. Eso sí, tengas o no medicamentos preescritos debes cambiar tu estilo de vida a uno más saludable, porque esto hará que puedas ir disminuyendo tus dosis de medicamentos mientras vas mejorando o evitarlo si aún no te los han preescrito.

**MITO:** Por la noche, cuando llego de hacer gimnasia, aprovecho para comer todo lo que encuentro en mi camino, total ya gasté muchas calorías.

**REALIDAD:** Todas las ingestas, incluso las principales como el almuerzo y la cena, deben concentrarse en alimentos saludables y en cantidades pequeñas. Hay que acostumbrarse a reducir las porciones a lo estrictamente necesario. Si la actividad física que llevamos a cabo es muy rigurosa deberemos comer algunas calorías más para compensar, pero tampoco es bueno que nos excedamos. Menos aún si es en la cena, ya que no tardaremos en irnos a descansar y no gastaremos el aporte calórico que hicimos. Además, comer en forma moderada te ayudará a conciliar mejor el sueño, a descansar bien y a tener mejor salud.

**MITO:** Me han dicho que la Diabetes se cura, incluso he visto libros por internet que prometen la cura total de esta enfermedad.

**REALIDAD:** Decir que la Diabetes tiene cura es caer en terreno peligroso, hasta el momento ninguna de las instituciones internacionales de la salud ha encontrado o confirmado que esta condición de vida tenga cura (aunque también hay evidencia de que esto se debe a puros intereses económicos) Lo que sí es una verdad irrefutable es que con dedicación, esfuerzo y disciplina puedes revertir y hasta eliminar las complicaciones de esta enfermedad. Si se puede llegar a eliminar las inyecciones de insulina y hasta disminuir y en algunos casos eliminar la ingesta de medicamentos. Pero esto se logra con esfuerzo y cambios en tu estilo de vida. No existe ninguna pócima mágica que logre hacer estos cambios de la noche a la mañana.

**MITO:** Acabo de tener un susto muy grande, me va a dar Diabetes.

**REALIDAD:** Falso. La Diabetes es consecuencia de una falla en el páncreas que no puede producir insulina para aprovechar la glucosa (Diabetes tipo 1) o por no producir o sintetizar suficiente insulina (Diabetes tipo 2). Cuando se presenta un estado de alarma, los niveles de glucosa se elevan demasiado y la enfermedad se hace presente, sin embargo no es el enojo o el susto lo que produce la enfermedad, pues ésta ya existía desde tiempo atrás, lo que sucede es que provoca que se manifieste.

**MITO:** Tengo un amigo con Diabetes pero ya no me junto con él porque se contagia.

**REALIDAD:** Esto es totalmente falso, la Diabetes se debe a una falla en el páncreas y no puede ser contagiada. En el caso de la Diabetes tipo 2, se sabe que pueden existir ciertas posibilidades de ser hereditaria de padres a hijos, pues comparten ciertos factores de riesgo como el sobrepeso o la mala alimentación.

**MITO:** Tengo Diabetes, por esa razón debo evitar los carbohidratos.

**REALIDAD:** Los carbohidratos o hidratos de carbono son parte fundamental de una dieta balanceada. Proporcionan una buena cantidad de la energía que requiere el cuerpo, por lo cual no deben quitarse de la dieta. Sin embargo, es necesario aprender cuáles sí se pueden consumir y cuáles no, por ejemplo, el pan dulce y los refrescos contienen muchos carbohidratos y azúcares complejos que se deben evitar, pero el pan integral y los cereales son una excelente fuente de estos nutrimentos y no te harán daño si los comes con medida.

**MITO:** Usar insulina significa que se está en la fase terminal de la Diabetes.

**REALIDAD:** Totalmente falso. Todas las personas que tienen Diabetes tipo 1, deben usar insulina pues su páncreas no la

produce, en cambio, por lo general las personas con Diabetes tipo 2 usan medicamentos. Si tienes Diabetes tipo 2 y tu médico te habla de usar insulina, la razón es que con este tratamiento controlarías mejor tu azúcar en sangre, no por que estés peor.

**MITO:** La insulina me puede dejar ciego y complicar la Diabetes.

**REALIDAD:** No es cierto, el uso de insulina mejora el control de la glucosa en sangre, por eso es que algunos médicos la sugieren en caso de Diabetes tipo 2. Lo único que produce complicaciones y ceguera es el mal control de la Diabetes.

**MITO:** Si tengo Diabetes tendré que privarme de la comida rica.

**REALIDAD:** Las personas con Diabetes pueden comer todo, siempre y cuando lleven una dieta balanceada y saludable, y no abusen del consumo de azúcares. Por ello es importante que acudas con un Nutriólogo para que sea él quien te indique cómo debe ser tu alimentación.

Como puedes ver, los mitos son muchos y casi siempre los adoptamos como creencias o verdades absolutas porque creemos que nos conviene engañarnos a nosotros mismos.

No tengas miedo a la verdad. Bien lo dijo un sabio maestro: “la verdad nos hará libre”. Conocer la verdad sobre la diabetes,

aprender y conocer el funcionamiento de tu cuerpo, y educarte sobre como sobrellevar y luchar contra esta enfermedad es responsabilidad tuya. Educarte realmente vale la pena.

Para terminar te dejo algunos consejos que probablemente ya conozcas pero no está demás repetirlos para que los tengas presentes siempre.

- Evita la ingesta de alimentos por encima de tus requerimientos diarios. Por esa razón es importante controlar tu ingesta de calorías y macronutrientes.
- Consume alimentos equilibrados en su composición, suficientes en cantidad, deliciosos y al alcance de la economía de tu familia.
- Evita el consumo de alimentos inconvenientes, conocidos como “comida chatarra”.
- Realiza actividad física periódica, agradable y conveniente, según te convenga.
- Vive feliz, libre de preocupaciones y enfócate siempre en lograr tus metas y hacer aquello que realmente te apasiona. Aunque esto parezca irrelevante es de gran importancia para tener una salud plena.

*Yaelira Andrade*

<https://www.facebook.com/ErradiquemosLaDiabetes>