

The background of the page is a warm, orange-toned photograph. It features a close-up of a cake with a textured, possibly almond or nut-based, surface. A metal caliper is positioned diagonally across the cake, with its jaws open. The lighting is soft, creating a moody and somewhat somber atmosphere.

Diabetes:

Mitos y realidades

Por Roberto Gómez García*

En torno a la Diabetes existen innumerables mitos que podrían confundir a los pacientes y a sus familiares, para evitarlo, a continuación, les presentamos algunos de estos mitos y otras creencias verdaderas que estamos seguros serán de su interés.

La diabetes se produce por consumir azúcar en exceso.

Mito: La diabetes mellitus tipo 1 se debe a la falta de insulina y la Tipo 2 se presenta por el rechazo de ésta por parte del organismo, en ambos casos hay un componente genético que predispone en mayor o menor grado para padecerla, así que consumir azúcar no es la causa. Por supuesto, lo mejor es tener hábitos saludables toda la vida, que incluya dieta balanceada, ejercicio y evitar hábitos nocivos como el consumo excesivo de azúcares, hábitos que se adquieren en la infancia y nos acompañan toda la vida (Federación Mexicana de Diabetes, 2015).

México ocupa uno de los primeros lugares en diabetes a nivel mundial Realidad: En 2019 México 13.5% de la población entre 20 y 79 años de edad padecía diabetes, tasa superior a la observada el mismo año en los Estados Unidos (10.8%), Canadá (7.6%); España (6.9%), Chile (8.6%), o Alemania (10.4%) por citar sólo algunos ejemplos (Federación Internacional de diabetes, 2019).

Una fuerte impresión puede provocar diabetes.

Mito: La diabetes es una enfermedad que suele pasar desapercibida en sus primeras etapas, en las que ya hay elevación en los niveles de

azúcar en la sangre pero sin manifestaciones clínicas, por lo que las personas suponen que se encuentran sanas.

Durante un episodio emocional intenso como susto, enojo, estrés constante o una fuerte impresión, el organismo produce adrenalina (hormona antagonista de la insulina) lo que provoca que los niveles de glucosa se eleven y haya manifestaciones clínicas de la diabetes que ya estaba presente de manera oculta.

Así, podemos concluir que las impresiones fuertes son el detector del padecimiento que ya se tenía (Gatica, S.F.)

No tener antecedentes familiares de diabetes me garantizan que yo no la tendré.

Mito: Ciertamente los antecedentes familiares son un indicativo altamente confiable sobre los riesgos genéticos y la susceptibilidad para padecer la mayoría de las enfermedades; pero no es una determinante absoluta, en muchos casos los pacientes diabéticos no identifican antecedentes familiares y en otros simplemente no existen, por lo que no debemos confiarnos (Wisse, 2019).

Las personas con diabetes tienen que llevar una dieta especial.

Mito: Las personas con diabetes pueden consumir los mismos alimentos que las demás, la Asociación Americana de la Diabetes recomienda que quienes padecen diabetes y todas las personas en general, obtengan sus carbohidratos de vegetales, granos integrales,

frutas y legumbres; además de reducir los alimentos con un alto contenido de grasa, sodio y azúcar (Wisse, 2019).

Existen tratamientos de medicina alternativa que curan la diabetes.

Mito: Los tratamientos homeopáticos, de medicinas alternativas, tés, hierbas, imanes, etc. no curan la diabetes.

Algunas plantas pueden contribuir al control glucémico, pero su utilidad es cuestionable porque no existen estudios confiables que determinen las dosis, la preparación y las indicaciones terapéuticas.

Por el contrario, los tratamientos no comprobados pueden afectar seriamente a los pacientes por los efectos no controlados y sobre todo porque al confiar en ellos, los pacientes suelen desapegarse de sus tratamientos o no atenderse oportunamente.

Los niños con diabetes no crecen igual que los demás.

Mito: La carencia de insulina provoca deficiencias metabólicas de los carbohidratos y las proteínas y con ello disminución en el crecimiento de los niños y adolescentes; por lo que es fundamental que haya un apego estricto al tratamiento médico dietético y de ejercicio indicado por el equipo de salud, con lo que se podrá evitar la falta de crecimiento que suele observarse cuando no se administran las dosis correctas a los pacientes en crecimiento.

Ahora ya lo sabes, no hagas caso de la información falsa y apégate a tu tratamiento, con el que podrás tener una vida larga, plena y prácticamente normal.

Referencias

Federación Internacional de diabetes. (2019). *Atlas de la diabetes*. International Diabetes Federation.

Federación Mexicana de Diabetes. (19 de agosto del 2015). *¿Consumir demasiada azúcar produce diabetes?*. <https://fmdiabetes.org/consumir-demasiado-azucar-provoca-diabetes/>.

Gatica, G. (S.F.). *Mito: Puedes tener diabetes por un gran susto*. <http://www.cienciamx.com/index.php/derribando-mitos/16324-mito-puedes-tener-diabetes-por-un-gran-susto-o-enojo>.

Wisse, B. (2019). *Mitos y realidades acerca de la diabetes*. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000964.htm>.

.....
Roberto Gómez García
Contralor Médico de Seguros
Centauro Salud Especializada.
Gestor de Calidad en el Hospital Pediátrico
Peralvillo y Académico en la UNAM Iztacala