

TÓPICOS ERRÓNEOS EN LA DIABETES

Respecto al diagnóstico de la diabetes

“Tengo un poco de azúcar, pero no soy diabético”

No se tiene poco o mucho azúcar. Se tiene diabetes en función de unos niveles de glucosa en sangre que están científicamente establecidos.

“Como no me pongo insulina, no soy diabético”

Las personas con diabetes pueden ser tratadas sólo con recomendaciones dietéticas, o añadiendo pastillas y/o insulina.

“No me pongo insulina, tengo la diabetes buena”

Todos los tipos de diabetes, necesiten o no insulina, requieren un tratamiento adecuado. En cualquiera de las formas de diabetes, la glucosa permanentemente elevada implica riesgo de complicaciones a largo término. No hay diabetes buenas ni malas, en todo caso bien y mal controladas.

“Me encontraron el azúcar alto, pero ahora ya estoy bien”

Una vez diagnosticada la diabetes, los niveles de glucemia pueden normalizarse gracias al tratamiento. En sentido estricto, la diabetes no está curada, aunque sí puede estar perfectamente controlada.

Respecto al tratamiento de la diabetes

“La dieta es monótona y aburrida”

La alimentación de una persona con diabetes sin exceso de peso puede ser tan variada como se desee, siempre que se sepan utilizar las equivalencias entre los diferentes grupos de alimentos. En las personas con exceso de peso, la restricción calórica aconsejada impone sin duda algunas limitaciones gastronómicas.

“Alimentos para diabéticos: puedo comer lo que quiera”

Aunque sean denominados “alimentos permitidos, tolerados o especiales para diabéticos” no implica que puedan consumirse sin control. Una lectura adecuada de la etiqueta y el consejo del experto es imprescindible.

“Si me pongo insulina no necesito preocuparme por la dieta”

El plan de alimentación forma parte del tratamiento, de modo que ni las pastillas ni la insulina lo sustituyen.

“No debo comer legumbres, pan, melón... por que tengo diabetes”

No existen alimentos prohibidos, únicamente deben ajustarse las cantidades al plan de alimentación recomendado.



Educación diabetológica

“Como voy a comer más, tomaré más pastillas”

La medicación para la diabetes no debe modificarse arbitrariamente, sino en función del resultado de los controles. La dosificación inadecuada puede desencadenar trastornos.

“Con la insulina me quedaré ciego”

La insulina que los pacientes se inyectan es idéntica a la que se fabrica en el páncreas. Gracias a ella muchas personas sobreviven y otras pueden vivir mejor, reduciéndose el riesgo de complicaciones crónicas.

Respecto a las complicaciones de la diabetes

“Cuando tengo una hipoglucemia aprovecho para hartarme”

Para tratar la hipoglucemia son casi siempre suficientes de 15 a 20 g de azúcar. La ingesta de mayores cantidades suele provocar dificultades posteriores

“Si controlo bien el azúcar no es importante la tensión arterial ni el peso”

“El tabaco no tiene nada que ver con la diabetes”

La diabetes supone un aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares. El tabaco, la hipertensión, el colesterol elevado, la obesidad pueden multiplicar este riesgo.

“Si me levanto con una glucemia normal estoy bien controlado”

El buen control implica que a lo largo de todo el día se tengan glucemias próximas a la normalidad.

“Me siento mejor cuando tengo el azúcar alto que cuando está bajo”

Muchas personas comparten esta sensación, pero debe recordarse que la glucemia alta actúa silenciosamente favoreciendo el riesgo de complicaciones crónicas.



Recuerde: si tiene dudas pregunte a su médico o enfermera