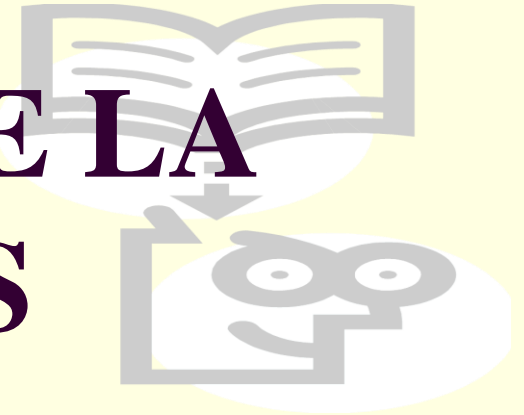


# MITOS SOBRE LA DIABETES



COLEGIO DE BACHILLERES  
DEL ESTADO DE CHIHUAHUA

PROGRAMA ALIMENTACIÓN SALUDABLE





Los mitos, que a menudo pasan de una generación a otra como historia oral, representan un vínculo entre las generaciones pasada y presente. Como tales, a menudo contienen elementos que son verdad. Sin embargo, algunos mitos podrían actuar como obstáculos ante el progreso y, como sucede con el cuidado de la diabetes, resultar dañinos.

En este artículo, Trisha Dunning observa las implicaciones para las personas con la afección de algunos de los mitos sobre diabetes más populares en todo el mundo



# LA DIABETES ES CONTAGIOSA.

---

- La diabetes es una enfermedad endocrina causada básicamente por un problema con la cantidad de insulina producida en el páncreas por las células beta. La diabetes tiende a ser hereditaria y no es contagiosa.



# SI LOS NIÑOS ADQUIEREN LA DIABETES, EVENTUALMENTE LO SUPERARÁN.



- Cuando los niños adquieren la diabetes, se trata, por lo general, del Tipo 1 o diabetes insulino dependiente. Esta forma de diabetes es ocasionada por la destrucción de las células beta en el páncreas, que producen la insulina.



# LOS NIÑOS CON DIABETES NO PUEDEN EJERCITARSE.

- Falso, todo lo contrario. De hecho, la ingestión de alimentos (régimen alimenticio), la insulina y la actividad o ejercicio físico son la base para el tratamiento de la diabetes Tipo 1.



# LA GENTE CON DIABETES DEBE EVITAR LAS FIESTAS.

- No hay razón para hacer esto ya que toda la gente necesita descansar y estar en sociedad.
- La gente con diabetes tiene que ser muy cuidadosa en las cantidades de alimento y alcohol que ingieran.



# LA INSULINA CURA LA DIABETES.

---

- La insulina es una hormona que ayuda a mantener los niveles de azúcar en la sangre en el rango cercano a lo normal (70 - 100mg/dl).
- La insulina por sí sola no cura la diabetes.



# LA GENTE CON DIABETES NO PUEDE COMER CARBOHIDRATOS.

---

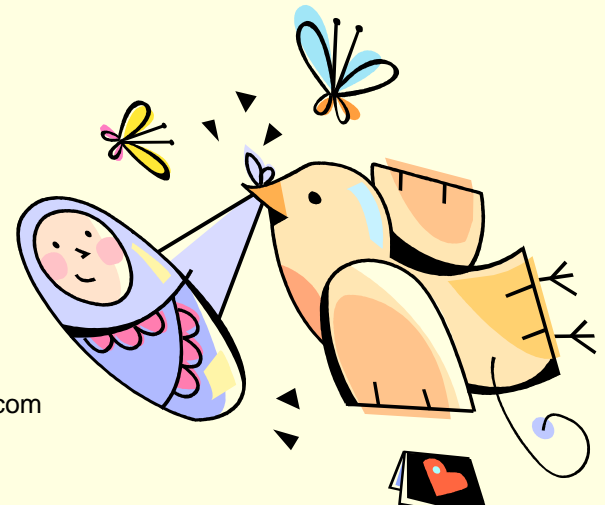
- No es cierto - sin embargo, cuando a una persona se le diagnostica por vez primera la diabetes es importante entrevistarse con un nutriólogo que tenga conocimiento del tratamiento médico planeado por su doctor.



# LA DIABETES EN LAS MUJERES LES IMPIDE TENER HIJOS.

---

- Ahora sabemos que si una mujer con diabetes se embaraza, puede tener un bebé sano manteniendo sus niveles normales de azúcar en sangre, antes de la concepción y durante el embarazo.



# HAY MUCHOS TRABAJOS QUE LA GENTE CON DIABETES NO PUEDE HACER

■ Casi todos los trabajos pueden ser realizados por la gente con diabetes. En el pasado, algunos puestos en la milicia y ocupaciones como piloto de avión o conductor interestatal de camiones no eran adecuados para la gente con diabetes. Hoy día, muchas de estas profesiones están cambiando esos requisitos.



# TENGO UNA DIABETES “LIGERA O MODERADA”

- Falso. Si nuestros niveles de glucosa en sangre no están en el parámetro para diagnosticar diabetes, pero se hallan por encima de los niveles normales, lo que tenemos es intolerancia a la glucosa o prediabetes, y no una diabetes “ligera o moderada”.



# LA INSULINA ES EL UNICO RECURSO EN LA DIABETES TIPO 1.

---

- Cierto. El suministro de insulina vía inyección es la única opción de tratamiento para quienes viven con diabetes tipo 1 o gestacional



# LA INSULINA ES EXTRAIDA DE CADAVERES



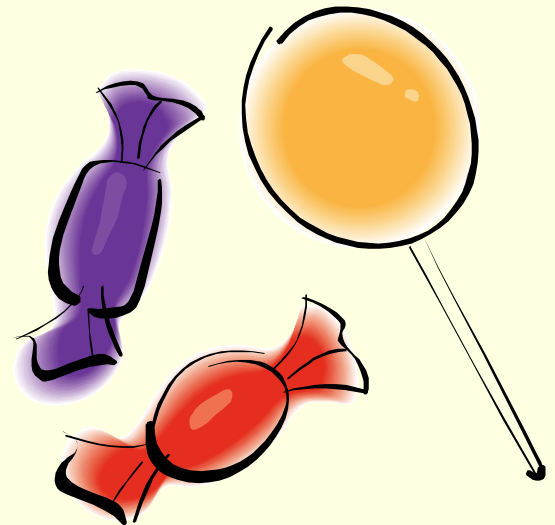
- Falso. Actualmente la insulina que prescriben los médicos es casi igual a la que producimos los humanos, solo que es fabricada en un laboratorio por medio de ingeniería genética.
- En el pasado se extraía del páncreas de cerdos o vacas, pero eso ya no ocurre.



# COMER MUCHOS DULCES Y AZUCARES CAUSA DIABETES.

---

- Falso. La diabetes es causada por una combinación de factores genéticos y ambientales. Sin embargo, la obesidad aumenta tu riesgo de desarrollar el tipo 2 diabetes.

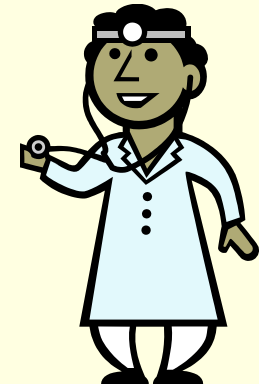


# LA DIABETES TIPO 2 NO ES TAN GRAVE COMO LA TIPO 1.

---

- Falso. Cualquiera de las dos pueden tener consecuencias severas si no se toman los cuidados necesarios.

Las complicaciones de la diabetes limitan la calidad de vida de la persona que la padece, sin importar se es tipo 1 o 2.



# LOS TES DE HIERBAS CONTROLAN LA DIABETES



- Falso. Nuestro control involucra mucho mas. Por ejemplo alimentación saludable, ejercicio frecuente, tratamiento medico y conocimiento de nuestra enfermedad.

Incluso su empleo podría resultar peligroso si desconocemos que tipo de hierba utilizamos y la cantidad que debemos tomar.



# LOS DIABÉTICOS DEBEN EVITAR LAS 3 P: PAN, PASTAS Y PAPAS.

- Falso: el pan, papas o pastas pueden incluirse en la alimentación saludable siguiendo el plan prescrito por un profesional de la salud, que va de acuerdo con la edad, sexo, estatura y actividad física entre otros factores.



# LA DIABETES SE DEBE AL ESTRÉS O A UNA CRISIS NERVIOSA.

---

- Lo único de cierto de esa afirmación es que una situación de estrés o de tensión puede hacer que aumente la concentración de azúcar en la sangre, pero eso no es suficiente para producir diabetes.



# ¿EL NOPAL ES LA ÚNICA FORMA DE BAJAR EL AZÚCAR?

- **Falso.** Si bien la fibra del nopal puede tener cierto efecto en bajar el azúcar, no es recomendable que sea la única opción para ello, ya que el control de la diabetes debe ser integral (con ejercicio, medicamentos y una plan de alimentación correcto).



# ¿LA MIEL DE ABEJA ES BUENA POR SER UN ALIMENTO NATURAL?



- Falso. A pesar de ser natural, la miel de abeja contiene una elevada cantidad de hidratos de carbono y calorías, por lo que no se recomienda su uso o consumo sin autorización del médico.



# ¿EL ASPARTAME ES MALO PARA LA SALUD PORQUE PRODUCE METANOL?

---

- falso: Si comes un plátano produces más metanol que si consumes un sobre de aspartame.



# La dieta del diabético es monótona

---

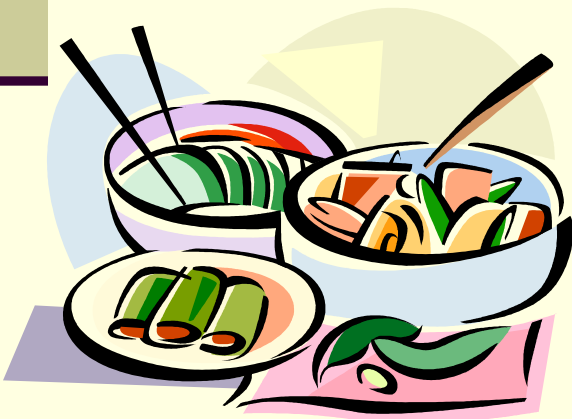
- no existe una dieta para diabéticos: la alimentación del diabético es una alimentación normal tomando en cuenta cantidad y distribución, el nutriologo es el que se encarga de hacer un plan alimenticio para cada paciente diabético.



# Realizar solamente dos comidas

---

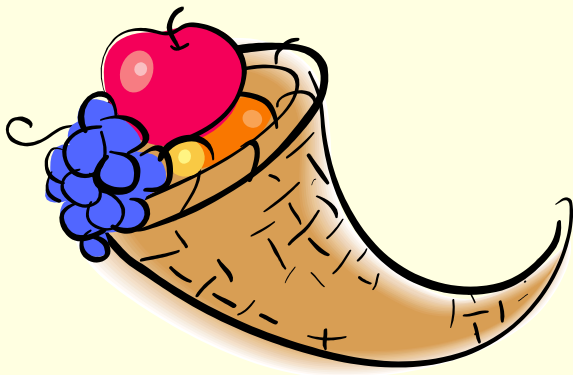
- se deben realizar como mínimo 3 comidas y dos colaciones, no se deben saltar comidas y se deben respetar los horarios



# Los jugos de frutas pueden consumirse libremente



- los jugos de frutas se absorben mas rápidamente que la fruta con hollejo que se retrasa un poco la absorción de la misma



# Se pueden consumir productos diet a voluntad

---



- Esto es falso, el diabético debe habituarse al consumo de los alimentos que forman parte de la alimentación normal



---

Recuerda, no dudes en preguntar y platicar con los profesionales de la salud al respecto ellos te pueden asesorar y responder tus dudas