

## 5 mitos sobre la diabetes que debes eliminar de tu mente

**Azúcar, mito y realidad: devela todos los misterios de este enemigo silencioso.**

Cada 14 de noviembre, el Día Mundial de la Diabetes nos recuerda la importancia de esta enfermedad crónica que afecta a millones de personas en todo el mundo. Según la Federación Internacional de Diabetes (IDF), uno de cada diez adultos entre 20 y 79 años padece esta condición. "Chile no está ajeno a ello. 1 de cada 8 chilenos es diabético según la estadística nacional de salud del año 2017", afirma el Dr. Edwin Schwartzstein, diabetólogo de Clínica INDISA. "Pero el tiempo ha transcurrido y esta estadística probablemente ha aumentado a 1 de

cada 6", advierte.

"Si bien las proyecciones indican un aumento en su prevalencia, los avances científicos han permitido identificar factores de riesgo y desarrollar estrategias de prevención cada vez más efectivas", asegura el Dr. Edwin Schwartzstein. "Sin embargo, aún existe mucho desconocimiento y mitos sobre la diabetes que pueden estar desinformándonos", agrega.

### **Tipos de diabetes: causas, tratamientos y diferencias**

"La diabetes es una enfermedad metabólica cró-

nica caracterizada por niveles elevados de glucosa en la sangre", explica el Dr. Schwartzstein. "Esto es de-

bido a una alteración en la secreción y/o en la hormona denominada insulina". Sin embargo, las cau-

sas y manifestaciones de esta enfermedad pueden variar considerablemente según el tipo.

Tipo de diabetes	Causa principal	Tratamiento
Tipo 1	Respuesta autoinmune que destruye las células productoras de insulina en el páncreas.	Insulina, dieta y actividad física.
Tipo 2	Factores como la obesidad, el sedentarismo y una dieta no saludable, juegan un papel crucial en el desarrollo de la resistencia a la insulina o insuficiencia pancreática.	Dieta, ejercicio, medicamentos orales e insulina (en algunos casos).
Gestacional	Aparece durante el embarazo, pero no afecta a la madre, sino que al bebé. Factores de riesgo son la edad, la obesidad y genética.	Control de la glucosa a través de la dieta, ejercicio y, en algunos casos, medicamentos.

### **Derribando mitos: la verdad sobre la diabetes y sus tratamientos**

Cada año, el Día Mundial de la Diabetes nos recuerda la importancia de cuidar nuestra salud y, en especial, de desmentir los mitos que rodean a una enfermedad tan común como esta. Uno de los aspectos más confusos para quienes conviven con esta condición son los tratamientos disponibles. ¿Qué es real y qué es mito?

#### **1. La insulina engorda**

"Uno de los mitos más persistentes es que la insulina provoca aumento de peso", denuncia el Dr. Edwin Schwartzstein. Si bien es cierto que la insulina facilita el almacenamiento de glucosa en forma de grasa en el organismo, su uso no es la principal causa de obesidad en personas con diabetes. El aumento de peso suele estar relacionado con otros factores como la dieta, el sedentarismo y la genética. "La insulina es una hormona esencial para la vida y su administración es vital para controlar los niveles de glucosa en sangre en muchas personas con diabetes", destaca.

#### **2. Los remedios naturales curan la diabetes**

El diabetólogo de INDISA, advierte que existen numerosos productos naturales que se promocionan como curas milagrosas para la diabetes. Sin embargo, hasta la fecha, no hay evidencia científica que demuestre que alguno

de estos remedios pueda curar la enfermedad. Si bien algunos pueden ayudar a controlar los niveles de glucosa en sangre como complemento al tratamiento médico, no deben sustituir los medicamentos recetados por un profesional de la salud.

#### **3. Los diabéticos no pueden comer nada dulce**

"Este es otro mito común", comenta el especialista. Las personas con diabetes pueden disfrutar de una dieta equilibrada que incluya ocasionalmente alimentos dulces, siempre y cuando se consuman con moderación y se tengan en cuenta las porciones. "La clave está en planificar las comidas, controlar la ingesta y elegir alimentos saludables", detalla.

#### **4. Una vez controlada la diabetes, se pueden dejar los medicamentos**

La diabetes es una enfermedad crónica que requiere tratamiento a largo plazo. "Aunque los niveles de glucosa en sangre estén controlados, interrumpir el tratamiento sin supervisión médica puede provocar complicaciones graves", alerta el médico. Es fundamental mantener un seguimiento regular con el médico y ajustar el tratamiento según sea necesario.

#### **5. Los medicamentos para la diabetes tienen muchos efectos secundarios**

Todos los medicamentos tienen posibles efectos secundarios. Sin embargo, el Dr. Schwartzstein argumenta que los avances en el tratamiento de la diabetes han dado lugar a medicamentos más seguros y eficaces. Es importante discutir los posibles riesgos y beneficios de cada tratamiento con el médico y buscar alternativas si los efectos secundarios son demasiado molestos.

La diabetes no tiene que ser una sentencia

La diabetes es una enfermedad silenciosa que puede manifestarse a través de diferentes síntomas como:

- Sed excesiva.
- Hambre constante.
- Fatiga.
- Micción frecuente.
- Pérdida de peso involuntaria.
- Visión borrosa.

Sin embargo, ¿no tienes

que formar parte de esa estadística! "Adoptar un estilo de vida saludable, con una alimentación equilibrada, actividad física regular y control de peso, puede marcar la diferencia y prevenir la diabetes tipo 2", garantiza el Dr. Edwin Schwartzstein, diabetólogo de INDISA.

Recuerda, la detección temprana es clave. Si experimentas alguno de los síntomas mencionados, no dudes en consultar a tu médico.