

5 mitos y realidades sobre la diabetes en voz de especialista



En el **Día Mundial de la Diabetes**, la Maestra en Nutrición Aplicada y directora de la carrera de Nutrición y Bienestar Integral del [Tec de Monterrey en Ciudad de México](#), Rebeca Leyva comparte cinco mitos que la población cree sobre esta enfermedad.

- **Mito:** *Las personas que padecen diabetes no pueden consumir frutas.*
- **Realidad:** *Las personas con diabetes no solo pueden consumir fruta, sino que deben hacerlo dado que es parte de las características de la alimentación saludable. Es indispensable que estén asesorados sobre la cantidad y el momento del día en el que las pueden consumir de acuerdo a su esquema de medicación y el avance de la enfermedad.*
- **Mito:** *La insulina exógena, que es un medicamento para tratar la diabetes, genera complicaciones.*
- **Realidad:** *La insulina exógena ayuda en el tratamiento de la diabetes y un correcto uso y manejo, mejora la calidad de vida de un paciente que presenta la enfermedad.*
- **Mito:** *El uso de medicamentos para controlar la glucosa en pacientes con Diabetes sustituye el cuidado de la alimentación.*
- **Realidad:** *Los medicamentos y la alimentación trabajan en conjunto para controlar los niveles de glucosa en sangre.*
- **Mito:** *La diabetes puede aparecer por un susto.*
- **Realidad:** *Lo anterior es falso, la diabetes tipo 2 es una enfermedad no transmisible que se genera en gran parte por un inadecuado estilo de vida y una mala alimentación.*
- **Mito:** *A las personas que les da Diabetes, les da falla renal.*

- **Realidad:** *Un adecuado tratamiento integral de la Diabetes, puede prevenir desde las complicaciones menos graves como los problemas en la piel (resequedad) hasta complicaciones graves como el pie diabético o la falla renal.*



width="900" loading="lazy">

La clave: concientizar a la población

Para la especialista en obesidad y sus comorbilidades y certificada como educadora en diabetes, la **concientización** juega un papel fundamental en la enfermedad de la **diabetes**.

*“La **educación en diabetes es una estrategia** que no solo atiende a personas que padecen la enfermedad sino que busca informar y concientizar para prevenir tanto a las personas en riesgo, a los familiares de personas con esta enfermedad, como a la población en general.*

*“La **población en general debe estar consciente** que la diabetes es una enfermedad no transmisible que se desarrolla por factores relacionados al estilo de vida como el consumo de alimentos poco saludables e inactividad física, dos factores que son modificables”, explicó.*



width="900" loading="lazy">

Si padezco diabetes, ¿qué puedo hacer?

La profesora del Tec de Monterrey compartió que la [Federación Mexicana de Diabetes](#) ofrece siete hábitos para cuidar la salud de una persona que presenta Diabetes y son:

- **Monitorización** de los niveles de glucosa durante un día, antes y después de una comida sobre todo al haber un cambio en las dosis de medicamentos, al incluir nuevos alimentos al esquema planificado de alimentación o con una nueva rutina de ejercicio fuera del esquema planificado.
- **Tomar la medicación:** la que el médico especialista haya señalado en la dosis y tiempos recomendados coordinados con los momentos de alimentos y actividad física.
- **Resolución de problemas:** si hubo una comida no planificada, si ha olvidado el medicamento, si no ha podido medir la glucosa capilar, poder actuar de manera informada y correcta enfrentando exitosamente estos retos cotidianos.
- **Reducción de riesgos:** un mal manejo de esta enfermedad puede llegar a generar complicaciones, las personas que padecen diabetes deben aprender a prevenirlas y tener revisiones periódicas con diferentes especialistas como el oftalmólogo, dermatólogo, odontólogo por mencionar algunos según el caso.
- **Afrontamiento saludable:** tener una actitud positiva, comprometerse con el cuidado de la salud e involucrar a la familia ha demostrado tener efectos benéficos en el tratamiento de la Diabetes.
- **Ser físicamente activo:** evitar actividades sedentarias; preferir caminar, andar en bici y tener sesiones de ejercicio planificado de acuerdo a las características de la persona con la enfermedad.

- **Comer sano:** *Llevar un esquema de alimentación planificado de acuerdo a los medicamentos y estilo de vida. Incluir abundantes verduras y frutas, incluir leguminosas y cereales integrales como arroz integral, pasta integral, pan de granos enteros, avena, quinoa y limitar alimentos de origen animal ricos en grasa como los quesos amarillos, carne de cerdo, lácteos enteros.*

SEGURO QUERRÁS LEER TAMBIÉN: