

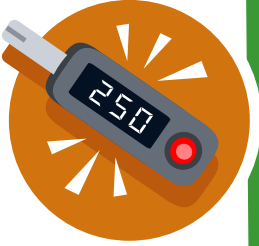
Mitos y realidades sobre la DIABETES

A pesar de que cada vez existe más información rigurosa sobre esta enfermedad, hoy en día todavía hay muchas **falsas creencias en torno a la diabetes** que ponen en cuestión esta patología. Por ello, con el objetivo de despejar dudas, la **Federación Española de Diabetes (FEDE)** ha elaborado una relación de **10 FALSOS MITOS SOBRE LA DIABETES**, dejando claro que **es necesario corregir estas "falsas verdades"** y conocer realmente lo que implica la diabetes, una enfermedad crónica de la que se espera un importante crecimiento en los próximos años.

MITO "La diabetes **NO** es una **PATOLOGÍA GRAVE**"

REALIDAD

La diabetes es una **enfermedad crónica** que padecen en España **más de 5 millones de personas**. Estos datos evidencian la gravedad de la patología que, según las últimas cifras disponibles, **causa 7 de cada 10 amputaciones no traumáticas**; un **16% de las personas ciegas** lo son debido a ella; y **25.000 españoles mueren cada año** como consecuencia de la diabetes.



MITO "La diabetes **NO** es una enfermedad **MORTAL**"

REALIDAD

Un mal cuidado de la enfermedad **puede provocar la muerte**, y es que así lo demuestran los datos a nivel mundial: **la diabetes es la causa de más de cuatro millones de fallecimientos al año**, y cada siete segundos muere una persona en todo el mundo relacionada con esta patología. En nuestro país **25.000 españoles mueren cada año como consecuencia de la diabetes**.

MITO "La diabetes solo afecta a los países ricos"

REALIDAD

Actualmente esta enfermedad **está considerada como un problema de salud público en todo el mundo**. Aunque es cierto que su incidencia es mayor en los países desarrollados **debido al sedentarismo y a los malos hábitos de vida** y a una inversión pública mucho más reducida en medidas de salud y de prevención.



MITO "Las personas con diabetes **NO** pueden hacer deporte ni cualquier tipo de actividad física"

REALIDAD

Por lo general, **las personas con diabetes pueden hacer cualquier tipo de deporte**. Es más, si hay una enfermedad en la que la práctica del deporte es un aliado excelente, es la diabetes, pues **los estudios demuestran que el deporte contribuye a mejorar el control de los niveles de glucemia**. Eso sí, hay que tomar precauciones: si existe, por ejemplo, una descompensación importante de la glucemia, se recomienda posponer el ejercicio físico hasta que mejore.



También es importante tener en cuenta que **antes de realizar una actividad física intensa es recomendable ingerir un suplemento de hidratos de carbono para evitar que la glucemia baje demasiado durante el ejercicio**. También es aconsejable llevar un suplemento a mano por si se detecta que la glucemia está bajando demasiado.

MITO "Comer demasiados dulces causa diabetes"

REALIDAD

El consumo de azúcar en sí mismo **no es causa directa de la diabetes**. Tanto las personas que comen dulces como las que no pueden ser diagnosticadas de diabetes en algún momento de su vida. Nuevamente hemos de recordar que la **diabetes tipo 1** se desarrolla en las personas con determinados **factores genéticos** que contribuyen a la **destrucción de las células beta del páncreas**, por lo que el consumo o no de dulces no es determinante para su aparición.



Y en el caso de la **diabetes tipo 2** influyen además factores derivados de un estilo de vida poco saludable - como por ejemplo el sobrepeso - que incrementa hasta en ocho veces el riesgo de padecerla.

MITO "Solo afecta a las personas de **EDAD AVANZADA**"

REALIDAD

La diabetes es un **desorden del metabolismo**, del proceso que convierte el alimento que se ingiere en energía donde la insulina es el factor determinante. Existen dos tipos de diabetes:

- ✓ **la diabetes tipo 1**, que **afecta principalmente a niños y jóvenes** y es cuando **el cuerpo no produce insulina** y las personas deben inyectársela.
- ✓ **la diabetes tipo 2**, que suele presentarse en personas **a partir de los 40 años** y es cuando **el cuerpo produce insulina pero no la suficiente o no puede aprovecharla adecuadamente**. Tiene una tasa de prevalencia mayor, representando el 90% de los casos.

MITO "La diabetes no se puede prevenir y es **contagiosa**"

REALIDAD

Aquí hay que diferenciar de nuevo entre los dos tipos de diabetes:

- ✓ **La diabetes tipo 1 NO se puede prevenir**, pues no se sabe aún con certeza por qué algunos niños y jóvenes la padecen.
- ✓ Sin embargo, **en la diabetes tipo 2, en un gran porcentaje de las personas que la padecen sufren otros problemas de salud derivados de hábitos de vida poco saludables**, de ahí que sí se pueda prevenir en este caso evitando estos factores de riesgo.

Y por supuesto, tanto la tipo 1 como la tipo 2 **NO son contagiosas**.

MITO "El cuidado de la diabetes **no es costoso**"

REALIDAD

El coste económico anual que representa la diabetes para el Sistema Nacional de Salud (SNS) se traduce en unos **costes directos vinculados con los tratamientos y hospitalizaciones de 5.447 millones de euros**; cifra que traducida en un **coste anual por paciente supone 1.708 euros**. Los **costes indirectos** representados en absentismo laboral, jubilaciones anticipadas y gastos sociales ascienden a **17.630 millones de euros**. A esto habría que añadir el coste de "esfuerzo humano" que supone para la persona con diabetes, y para su familia, especialmente en el caso de la diabetes en los niños.

MITO "Los alimentos '**sin azúcar añadido**' o con '**bajo contenido en azúcar**' son buenos para los diabéticos porque **no contienen azúcar**"

REALIDAD

Los conceptos **"bajo contenido en azúcares"**, **"sin azúcares"** y **"sin azúcares añadidos"** o **"light"** no aseguran que el alimento no lleve otro tipo de hidratos de carbono. **Esta falsa creencia**, según el estudio 'Percepción Social de la Diabetes en España' que ha realizado FEDE, **es asumida por el 60% de los españoles**, e induce al error y puede tener unas mayores consecuencias para las personas con diabetes, pues estos hidratos de carbono **se convierten en azúcares tras la digestión** afectando a los niveles de glucosa.

MITO "Alimentos como la **leche y la fruta no contienen hidratos de carbono**: una persona con diabetes puede tomarlos sin problemas"

REALIDAD

La leche y la fruta **contienen hidratos de carbono** por lo que **su digestión provoca una subida de los niveles de azúcar en sangre**. Es necesario controlar las cantidades ingeridas, por lo que es muy importante **leer el etiquetado de los productos** para saber exactamente cuántos hidratos de carbono aportan.



Y tú... ¿Cuánto sabes sobre la **DIABETES**?