



A continuación encontrarás 5 de los 9 mitos más frecuentes que se creen de la diabetes, aquí vamos a esclarecer para que te olvides de las falsas creencias y logres un buen control del padecimiento.

### ***Mito 1 / La diabetes se cura.***

Falso. La diabetes es una enfermedad crónica que se controla y hasta hoy día no se puede curar. Recuerda que la diabetes se debe a que existe una falla en el páncreas para producir insulina, un problema de calidad en su producción o a una deficiencia de los receptores de la misma, lo que no permite su trabajo adecuado.

La buena noticia es que con la información necesaria y un tratamiento adecuado puedes mantenerte sano y prevenir complicaciones propias de la enfermedad. Es importante llevar una alimentación saludable, hacer ejercicio, medir constantemente tus niveles de glucosa, seguir la prescripción médica de insulina y medicamentos, y en especial, adaptarte al padecimiento.

### ***Mito 2 / La medicina alternativa cura la diabetes.***

Falso. Las curas milagrosas con medicina alternativa, vacunas, tés, hierbas, no desaparecen la diabetes de tu organismo. Lamentablemente, muchas personas con diabetes que acuden a estos “métodos” abandonan el tratamiento médico (de insulina, por ejemplo), lo que provoca que su padecimiento se agrave.

Aunque muchas plantas tienen efectos directos sobre el nivel de glucosa en sangre, no se ha logrado definir con exactitud la dosis adecuada.

### ***Mito 3 / Los niños con diabetes no crecen.***

Falso. Los niños con diabetes que toman con responsabilidad el cuidado de su diabetes, siguen todas las indicaciones médicas y conocen su padecimiento tienen un crecimiento normal. En realidad los infantes y adolescentes con diabetes pueden no alcanzar una estatura deseable cuando su tratamiento con insulina es inadecuado. La insulina es una hormona determinante en el desarrollo y crecimiento de los niños con o sin diabetes, pues además de controlar el metabolismo de los hidratos de carbono, también tiene que ver con la síntesis de proteínas que son los “ladrillos” de nuestro cuerpo en la etapa del crecimiento.

### ***Mito 4 / Un enojo, susto o impresión provocan diabetes.***

Falso. La diabetes es una enfermedad causada por fallas en el metabolismo o forma en la que el cuerpo utiliza y aprovecha los alimentos. Como mencionamos en el mito 3, los factores de riesgo son la probabilidad que tiene un individuo de desarrollarla.

La diabetes también es un padecimiento gradual que presenta diferentes etapas antes de manifestarse. Quizá al principio no tengas ningún síntoma, pero ya existe una falla o descompensación en tu organismo. Cuando enfrentas un estado de alarma o estrés o cuando tienes una emoción muy fuerte (enojo, susto, impresión) tu cuerpo produce hormonas como la adrenalina que actúan en contra de la insulina y eso hace que los niveles de glucosa se disparen.

### ***Mito 5 / Los licuados de nopal, verduras u otras hierbas reducen la glucosa***

Verdadero. Sí tienen un efecto positivo, pero de ninguna manera se puede considerar que curen, alivien o controlen la diabetes. El nopal se consume en México desde la época prehispánica y existen muchos mitos sobre su poder curativo en diabetes. Igual que otras verduras o hierbas, como acelgas, alfalfa, apio, espinacas, hojas de chaya, hojas de chichzapote o pepino, el nopal contiene fibra y agua en grandes cantidades. La fibra hace más lenta la absorción de glucosa y ofrece una sensación de saciedad que te lleva a comer menos. También hay que tener en cuenta que este tipo de licuados aportan pocas calorías.

Fuente: Dra. Victoria Rajme Haje\*

\*Médica Cirujana y Educadora en Diabetes certificada.

Miembro del Consejo Nacional de Certificación de Educadores en Diabetes.