



Hay muchos mitos en torno al uso de insulina: que si te deja ciego, que si es porque ya te vas a morir, que si te vuelves adicto. Pero nada de esto es cierto; la educadora en diabetes Mariana Gómez Hoyos, afiliada a la Federación Mexicana de Diabetes, te cuenta cuál es la verdad del uso de insulina, primordial en el tratamiento de diabetes.

La insulina la produce el organismo y cuando ésta ya no es eficiente la diabetes se hace presente. En diabetes tipo I el cuerpo no produce insulina, por lo tanto la insulina sintética se utiliza desde un inicio; mientras que en la diabetes tipo II dependerá del progreso de la enfermedad. Recuerda que la que produce el cuerpo comienza a ser ineficiente y por esta razón el doctor recomienda el uso de insulina análoga.

Mito 1: El último recurso

Muchos creen que la insulina sólo se receta cuando ya se está muy grave o en las últimas. Este es un mito muy común. La verdadera historia es que la insulina puede utilizarse desde el inicio en el tratamiento para la diabetes tipo II. Se ha hecho gran hincapié en la insulinización oportuna en personas con esta condición. Gracias a numerosos estudios, hoy se sabe que el tratamiento con insulina es la mejor forma de regular los niveles de glucosa en sangre y, por lo tanto, ayuda a evitar complicaciones. Los médicos primero intentan normalizar los niveles de

glucosa en sangre con cambios en el estilo de vida y medicamentos orales. Cuando los medicamentos ya no funcionan de la forma adecuada, es el momento de complementar con insulina para mejorar el control de glucosa y así tener una excelente calidad de vida. En personas con diabetes tipo I la insulina es el medicamento que los mantiene con vida.

Mito 2: La insulina oscurece tu vida

Seguramente por ahí has escuchado que el pariente o vecino de alguien quedó ciego por utilizar insulina. Muchas personas, al no saber que tienen niveles muy altos de glucosa comienzan a presentar complicaciones en ojos, nervios y extremidades. Cuando consultan al médico, estas personas ya han tenido diabetes durante muchos años y no han recibido tratamiento alguno. Al iniciar con una terapia con insulina el control mejora pero sin duda comenzarán a hacerse visibles esas complicaciones que no se habían detectado. El buen control de la glucosa en sangre detiene o previene la presentación de las complicaciones. Al agregar insulina al tratamiento se puede mejorar el control de forma tal que se presente el menor número posible de daños al organismo.

Mito 3: La insulina humana y el páncreas del muerto

Seguramente sería muy complicado extraer insulina de una persona que ya ha fallecido para luego procesarla, envasarla y venderla ¿cierto? La insulina humana se conoce así porque es una réplica” de la insulina creada por el mismo cuerpo. Esta insulina se obtiene a través de

bacterias y levaduras que son sometidas a procesos químicos e ingeniería genética. Pero aún si la insulina proviniera de alguien que ya no vive y se pudiera utilizar, sería algo muy útil. Piensa en la donación de órganos. Seguro sería algo parecido.

Mito 4: La insulina te vuelve drogadicto

¿Te imaginas cuántos adictos habría en el mundo? ¡Todos producimos insulina! La insulina no ocasiona adicción de ninguna forma. El páncreas saludable produce cantidades variables de insulina para cubrir las elevaciones normales de glucosa durante el día (ocasionadas por los alimentos, el estrés y otros factores).

La aplicación de insulina, así como la toma de muchos otros medicamentos, debe seguir un plan, es decir, un horario y una cantidad determinado por el médico. Para algunas personas con diabetes tipo 2, la insulina es un tratamiento temporal, por ejemplo, pueden necesitarla únicamente cuando son diagnosticados o cuando están en el hospital. Una vez que los niveles de glucosa en sangre de una persona están bajo control, es posible reducir la dosis o incluso eliminar la insulina del tratamiento. Perder peso también puede ayudar a reducir la necesidad de insulina del organismo.

Mito 5: ¡Ay que me sube y me baja!

Recuerda que el objetivo del tratamiento con insulina es ayudarte a normalizar tus niveles de glucosa en sangre. Para conseguir este objetivo es importante que lleves un buen registro de estos niveles para que poco a poco ajustes la dosis para satisfacer tus requerimientos personales. El exceso de insulina puede llevarte a una hipoglucemia pero si te acercas a tu equipo de profesionales al cuidado de la salud para analizar tus tendencias de glucosa en sangre, podrás tener una dosis adecuada para tu estilo de vida.

Si de insulina se trata existen muchos mitos. Por ello, acércate a tu médico o educador en diabetes cuando tengas duda sobre algún aspecto de tu tratamiento. No te dejes engañar por rumores y no abandones nunca el tratamiento que te ha prescrito tu equipo al cuidado de la salud.

Recuerda que la información es poder. Entre más sepas estarás menos propenso a caer en las manos de la mala información.

Fuente: **Federación Mexicana de Diabetes**