

# de errores frecuentes

## (falsas creencias en torno a la diabetes)

Dra. Ana Chico  
Especialista en Endocrinología y Nutrición.  
Hospital «Dos de Maig». Barcelona



### 1 Yo no puedo tener diabetes, ya que nunca como dulces

El origen de la diabetes no está en la ingestión excesiva de dulces, sino en un mal funcionamiento del páncreas, que produce menos insulina, o en una falta de efecto de esta insulina.

### 2 Diabético es el que se pone insulina, yo sólo tengo «un poco de azúcar»

Una persona es diabética cuando sus valores de glucosa son superiores a 126 mg/dL (o 7 mmol/L) en dos análisis consecutivos o cuando, en una curva de glucosa, ésta es superior a 200 mg/dL (o 11 mmol/L) después de dos horas. De hecho, la mayoría de diabéticos se controlan con dieta y fármacos orales, y no necesitan tratamiento con insulina.

### 3 Yo tengo la diabetes de tipo 2, «que es buena»; «la mala» es la de tipo 1

Los dos tipos de diabetes son «malos», porque pueden dar complicaciones cuando no se controla la enfermedad adecuadamente. Estos dos tipos de diabetes se diferencian en lo siguiente:

- Tipo 1: no se produce insulina, suele presentarse en gente joven y debe tratarse siempre con insulina.
- Tipo 2: se produce insulina pero no ejerce correctamente su efecto; se presenta en mayores de 40 años y, habitualmente, de entrada no se trata con insulina.

### 4 La insulina me puede dejar ciego

La insulina no es tóxica para el organismo. Sin embargo, la diabetes mal controlada produce diversas complicaciones, que pueden afectar también a la retina (retinopatía diabética) y causar ceguera.

En ocasiones, para cuando se inicia el tratamiento con insulina, ya es demasiado tarde y la retina está dañada.

### 5 No puedo comer pan, pasta, arroz ni patatas

Toda persona con diabetes debe realizar una dieta variada y equilibrada. Únicamente se desaconsejan los azúcares de absorción rápida (bollería, azúcar de mesa...). El resto de hidratos (pan, arroz, pasta, patata, legumbres...) no están prohibidos, sino que constituyen parte importante de la comida. Su médico le recomendará la cantidad y distribución de estos alimentos.

## de errores frecuentes (falsas creencias en torno a la diabetes)

### **6** Yo no necesito medir mis niveles de glucosa, y «noto» cuando están altos o bajos

Las personas con diabetes deberían tener un medidor de glucosa, ya que permite conocer mejor el grado de control de su diabetes. Valores muy altos o bajos de glucosa pueden pasar desapercibidos y no ocasionar síntomas.

---

### **7** Una vez te ponen insulina, ya no la puedes dejar

En general, cuando se indica tratamiento con insulina es porque ha fracasado el tratamiento con pastillas y, por lo tanto, la insulina es necesaria y no se puede retirar.

Puede administrarse insulina de forma temporal en descompensaciones por infecciones, para una intervención quirúrgica...

---

### **8** Sólo la insulina puede producir bajadas de azúcar peligrosas

Un desajuste entre la dosis de insulina, la ingestión y el ejercicio puede provocar bajadas de azúcar (hipoglucemias). Por ello, cuando se inicia un tratamiento con insulina, el paciente ha de ser entrenado para evitar y tratar las hipoglucemias. Sin embargo, el tratamiento de la diabetes con pastillas también puede provocar bajadas de azúcar.

---

### **9** Yo me encuentro bien, no necesito medicarme para la diabetes

Desgraciadamente, la diabetes es una enfermedad traicionera: aunque la persona se encuentre bien, puede estar dañando muchos órganos, sobre todo al corazón. El tratamiento de la diabetes va encaminado a mejorar el control para prevenir la aparición de sus complicaciones.

No hay que esperar a encontrarse mal para iniciar el tratamiento.

---

### **10** Hice dieta unos meses y se me curó la diabetes

La diabetes es una enfermedad crónica que requiere tratamiento de por vida. La dieta es el pilar fundamental del tratamiento de la diabetes, y muchas veces los valores de glucosa se normalizan por completo cuando el paciente ha seguido muy bien la dieta prescrita. Sin embargo, si el paciente abandona la dieta, aumentarán de nuevo los niveles de azúcar y la diabetes «reaparecerá».