

## **Diabetes, la enfermedad silenciosa: mitos y realidades, según mediQuo**

**Aunque la gran mayoría sabe que la diabetes es una enfermedad crónica por la que el cuerpo es incapaz de regular la cantidad de glucosa (azúcar) en la sangre, es importante desmontar los mitos como que esta enfermedad es grave y potencialmente mortal**

¿Cansancio? ¿Sensación constante de tener sed o hambre? ¿Las manos y los pies se entumecen? Estos síntomas pueden significar un exceso de glucosa en la sangre que, a su vez, puede derivar en diabetes. Una patología mucho más común de lo que le gente piensa. No en vano, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), 442 millones de personas tienen diabetes, es decir, una de cada 11.

Aunque la gran mayoría sabe que la diabetes es una enfermedad crónica por la que el cuerpo es incapaz de regular la cantidad de glucosa (azúcar) en la sangre, es importante desmontar los mitos como que esta enfermedad es grave y potencialmente mortal. Coincidiendo con el Día Mundial de la Diabetes, que se celebra el 14 de noviembre, Amalia Sánchez, médico general de mediQuo, el chat médico 24/7 donde consultar directamente con médicos y especialistas de la salud, explica los mitos y realidades de la diabetes:

**Mito:** La diabetes no es una enfermedad grave. **Realidad:** Hoy en día, la diabetes causa más muertes al año que el cáncer de mama y el SIDA juntos. Dos de cada tres personas con diabetes mueren por una enfermedad cardíaca o un derrame cerebral.

**Mito:** Si en la familia nadie tiene diabetes, no se puede padecer la enfermedad. **Realidad:** Es cierto que tener un padre/madre o hermano(a) que tenga diabetes aumenta el riesgo de padecerla. De hecho, el historial familiar es un factor de riesgo tanto para diabetes tipo 1 como para la diabetes tipo 2. Sin embargo, muchas personas con diabetes no tienen familiares cercanos con esta enfermedad. Las opciones de estilo de vida y ciertas afecciones, como el sobrepeso o ser obeso, tener la enfermedad del ovario poliquístico, diabetes gestacional o ser mayor de 45 años, pueden aumentar el riesgo de tener diabetes tipo 2.

**Mito:** Las personas obesas o con sobrepeso van a tener diabetes tipo 2. **Realidad:** El sobrepeso es un factor de riesgo para tener esta enfermedad, pero también influyen otros factores de riesgo como los antecedentes familiares, la raza o la edad. La mayoría de la gente con sobrepeso no tiene diabetes tipo 2 y mucha gente que tiene diabetes tipo 2 tiene un peso normal o muy poco sobrepeso.

**Mito:** Comer demasiados dulces o chocolates causa diabetes. **Realidad:** El sobrepeso aumenta el riesgo de tener diabetes de tipo 2, y una dieta rica en calorías de cualquier tipo produce un aumento de peso. Los estudios demuestran que tomar bebidas azucaradas está asociado con diabetes tipo 2.

Mito: La gente con diabetes debe comer alimentos especiales para diabéticos. Realidad: Una persona con diabetes generalmente lleva un plan de alimentación saludable como la de cualquier persona: baja en grasa, con un consumo moderado de sal y azúcar, alimentos con granos integrales, vegetales y fruta. La comida para diabéticos y “dietética” en general no ofrece ningún beneficio especial.

Mito: No es seguro practicar ejercicio si se tiene diabetes. Realidad: Realizar ejercicio de manera regular juega un papel muy importante en el control de la diabetes. El ejercicio ayuda a impulsar la sensibilidad del cuerpo a la insulina.

Mito: Se puede dejar de tomar los medicamentos para la diabetes una vez que el azúcar en sangre esté bajo control. Realidad: Algunas personas con diabetes tipo 2 pueden controlar su azúcar en sangre sin medicación al bajar de peso, consumir una dieta saludable y hacer ejercicio de manera regular. Pero la diabetes es una enfermedad progresiva, y con el tiempo, es probable que se necesite medicamento para mantener su azúcar en sangre dentro de su rango establecido.

Mito: La diabetes es contagiosa. Realidad: No. Exactamente no se sabe por qué la gente tiene diabetes, pero no se contagia como un resfriado o una gripe. Parece haber ciertos factores genéticos en la diabetes, especialmente en la de tipo 1.

Mito: Las personas con diabetes tienden a enfermarse y resfriarse. Realidad: Las personas con diabetes no son más propensas a enfermarse o resfriarse que los demás. Sin embargo, se recomienda que se pongan la vacuna contra la gripe. Esto se debe a que cualquier enfermedad puede dificultar el control de la diabetes y, si se resfrían, tienen una mayor probabilidad de tener complicaciones serias que los demás.

Mito: Se han desarrollado curas de la diabetes, pero ni los médicos ni el gobierno informan al respecto. Realidad: La diabetes no tiene cura. Muchos científicos e investigadores han dedicado sus carreras a buscar posibles curas de esta enfermedad y han hecho grandes avances al respecto. Pero, hoy en día, la única forma de controlarla consiste en inyectarse insulina, tomar los medicamentos recetados por el médico o pediatra, llevar una dieta equilibrada, hacer abundante ejercicio físico y medir la glucemia con regularidad.

Amalia Sánchez incide en que “no hay que dejarse llevar por los mitos y, ante cualquier duda, consultar a un especialista”.

**Datos de contacto:**

Autor

91 411 58 68

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad Infantil](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>