

LOS FALSOS MITOS DE LA DIABETES, AL DESCUBIERTO

>> **La Federación de Diabéticos Españoles desvela los falsos mitos que rodean a esta patología que, en ocasiones, pueden provocar desinformación entre los propios pacientes**

>> **Falsas creencias como que la diabetes no es una enfermedad mortal o que las personas con esta patología tienen prohibido comer dulces, se tienen que desmitificar**

Madrid, 22 de junio de 2015. A pesar de que cada vez existe más información rigurosa sobre la diabetes, hoy en día todavía hay muchos mitos y creencias en torno a la diabetes, algunos falsos y otros verdaderos, que ponen en cuestión esta patología. Por ello, con el objetivo de despejar dudas, la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE) ha elaborado una relación de 10 falsos mitos, procediendo a su posterior aclaración, 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.

1.- **La diabetes no es una patología grave:** FALSO. 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. Y es que, sin querer alarmar con estas cifras, Andoni Lorenzo Garmendia, presidente de FEDE, reclama que es imprescindible “implementar medidas efectivas para que las personas con diabetes tengan acceso a una educación y formación diabetológica de calidad, puesto que es la única herramienta con la que cuentan para tener bajo control su diabetes y, así, evitar otros problemas graves de salud por un mal control, a causa de la falta de formación”.

2.- **Solo afecta a las personas de edad avanzada:** FALSO. 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 tipo 1, donde el cuerpo no produce insulina y las personas deben inyectársela y que afecta, principalmente, a niños y jóvenes; y la tipo 2, cuando el cuerpo produce insulina pero no la suficiente o no puede aprovecharla adecuadamente, y suele presentarse en personas a partir de los 40 años, teniendo una tasa de prevalencia mayor, representando el 90% de los casos.

3.- **La diabetes no es una enfermedad mortal:** FALSO. Un mal cuidado de la diabetes puede provocar la muerte y así lo demuestran los datos: la diabetes es la causa de más de 4 millones de fallecimiento al año, y cada 7 segundos muere una persona en todo el mundo relacionada con esta patología.

4.- **La diabetes no se puede prevenir y es contagiosa:** FALSO. Si bien es cierto que la diabetes tipo 1 no se puede prevenir, debido a que no se conoce aún con certeza por qué algunos niños y jóvenes la padecen, no es contagiosa. En cuanto a la diabetes tipo 2, un gran porcentaje de las personas que la padecen está relacionado con otros problemas de salud derivados de hábitos de vida poco saludables, y de ahí que sí se puede prevenir, evitando estos factores de riesgo; y por supuesto, tampoco es contagiosa.

5.- **La diabetes solo afecta a los países ricos:** FALSO. Actualmente, esta patología constituye un problema de salud pública en todo el mundo, aunque bien 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.

6.- **El cuidado de la diabetes no es costoso:** FALSO. 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, lo que a su vez se traduce en un coste anual por paciente de 1.708 euros. Los costes indirectos representados en absentismo laboral, jubilaciones anticipadas y gastos sociales ascienden a 17.630 millones de euros. Tal y como asegura el presidente de FEDE, D. Andoni Lorenzo Garmendia, “si se apostara por medidas de prevención y formación en diabetes, estos costes se reducirían a medio y largo plazo”.

7.- **Las personas con diabetes no pueden hacer deporte ni cualquier tipo de actividad física.** FALSO. Las personas con diabetes pueden hacer cualquier tipo de deporte, por lo general. Es más, está demostrado que el deporte contribuye a mejorar el control de los niveles de glucemia. No hay límites, pero sí hay que tomar precauciones. Por ejemplo, si existe descompensación importante de la glucemia, se recomienda posponer el ejercicio físico hasta que mejore. También es importante tener en cuenta que antes de 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 durante el ejercicio por si se detecta que la glucemia está bajando demasiado.

8.- **Los alimentos etiquetados como “sin azúcar añadido” o “bajo contenido en azúcar” son buenos para las personas con diabetes porque no contienen azúcar:** FALSO. Los conceptos “bajo contenidos en azúcares”, “sin azúcares” y “sin azúcares añadidos” o

Nota de prensa

“light” no aseguran que el alimento no lleve otro tipo de hidratos de carbono. Según el estudio “Percepción Social de la Diabetes en España”, llevado a cabo por FEDE, esta falsa creencia es asumida por el 60% de los españoles. Este error 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

9.- **Comer demasiados dulces causa diabetes:** FALSO. 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. Por lo que respecta a la diabetes tipo 1, se desarrolla en las personas con determinados factores genéticos que contribuyen a la destrucción de la célula beta del páncreas. En el desarrollo de la diabetes tipo 2 influyen, además, factores derivados de un estilo de vida poco saludable. El sobrepeso, por ejemplo, incrementa hasta en 8 veces el riesgo a padecerla, y una dieta rica en calorías contribuye a incrementar el peso.

10.- **Alimentos como la leche y la fruta no contienen hidratos de carbono por lo que una persona con diabetes puede tomarlos sin problemas.** FALSO. 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 que se toman de estos alimentos. Es muy importante leer con detenimiento el etiquetado de los productos envasados como la leche para saber exactamente cuántos hidratos de carbono aporta cada producto.

Sobre FEDE

FEDE es el órgano representativo del colectivo diabético en España que, a día de hoy, supera los 5.000.000 de personas, para lo que cuenta con un total de 19 socios: 19 federaciones autonómicas de personas con diabetes, que agrupan a 169 asociaciones de diabéticos españolas, distribuidas por todo el territorio nacional. Entre sus principales objetivos se encuentran defender los derechos de las personas con diabetes; contribuir a la ayuda moral, física y educativa del colectivo diabético; fomentar y apoyar la educación diabetológica; promover la mejora de la asistencia sanitaria; prevenir, intervenir y detectar precozmente la diabetes, e impulsar y desarrollar el interés y el desarrollo de la investigación. Para más información: <http://www.fedesp.es>

Para más información:

Gabinete de Prensa
EOLO COMUNICACIÓN
T. 91 241 69 96
alicia@eolocomunicacion.com

FEDE
T. 91 690 88 40
fede@fedesp.es