



9 mitos sobre la insulina, al descubrimiento

1. La insulina es adictiva

Como la insulina se inyecta, hay quien tiene la ocurrencia de que una persona puede desarrollar una adicción a ella. Pero el hecho es que la insulina es algo que tu cuerpo debería producir de forma natural (y no lo hace). Por tanto, se trata de un mito sin paliativos.

2. Transportar insulina es difícil porque necesita refrigeración

Si tienes una botella de insulina sin abrir, deberías guardarla en la nevera. Pero una vez has abierto la botella, la puedes mantener a temperatura ambiente hasta 28 días. Ahora bien, nunca conserves la insulina en un lugar que sea demasiado caliente o demasiado frío. Las bajas temperaturas restan todo efecto a la insulina. Y la luz directa del sol le puede restar potencia.

3. Administrarse insulina significa que tu diabetes se ha vuelto "seria"

La diabetes es una enfermedad progresiva, algo de lo que hay que ser consciente con mucha prevención y con adherencia al tratamiento. Pero que te prescriban insulina no significa que vaya a peor. Sencillamente quiere decir que te va a ayudar a manejar mejor la enfermedad.

4. Una vez comienzas con la insulina, tendrás que seguir con ella siempre

Por mucho que los fármacos sean importantes, deberás emprender cambios importantes en tu estilo de vida. Si pierdes peso, haces ejercicio de forma regular y sigues una dieta estricta, podrías dejar de ser insulino dependiente. A veces, la insulina se emplea de forma temporal si la diabetes se diagnostica en el embarazo.

5. La insulina engorda

Si bien las personas con diabetes que dependen de la insulina tienden a ganar peso, la insulina no es la causa. La insulina habilita a tu cuerpo a emplear la comida de manera más eficiente. Por lo tanto, además de seguir la terapia de insulina, es básico seguir una dieta adecuada y un estilo de vida alejado del sedentarismo.

El paso al tratamiento con insulina no es algo que temer, porque nos va a ayudar a manejar mejor la enfermedad

6. Las medicinas orales son mejores que la insulina

Las medicinas orales no son útiles para todas las personas con diabetes. Y la insulina siempre funcionará de forma efectiva.

7. La insulina puede causar niveles peligrosamente bajos de glucosa

Esto sólo puede ocurrir si no te administras la insulina según las indicaciones de tu médico. Cuando tienes un tratamiento con insulina, debes vigilar los indicios de hipoglucemia (glucosa baja). Si tomas las medidas necesarias y comes cuando toca con una administración adecuada de insulina, nunca padecerás este problema.

8. La terapia de insulina equivale a muchos pinchazos al día

No siempre. Hay insulinas de larga duración que se toman una vez al día, normalmente por la noche. Si tu nivel de glucosa sube de forma exagerada tras las ingestas, entonces deberás inyectarte varias veces al día (antes de comer).



Cuando tomas insulina, debes vigilar los indicios de hipoglucemia

9. La insulina es una cura para la diabetes

Puede sorprender, pero algunos pacientes creen que la insulina es una cura para su problema. Se apoyan exclusivamente en la insulina para controlar la glucosa, y desatienden la importancia de la dieta y el ejercicio. Sin embargo, hoy por hoy, la diabetes no tiene cura. ●

Fabricante desde 1850

Membrillo



Nuevos sabores, nuevos placeres sin azúcares añadidos.

