

Mitos y realidades de la diabetes

Los mitos surgen por desconocimiento en el tratamiento y cuidado de la diabetes

Un mito en la salud...

Es una creencia extendida pero falsa que se transmite de boca en boca y está presente en la vida real.

MITO

Un niño gordito es un niño sano.



Los niños que presentan obesidad son más propensos a padecer diabetes. Bajar de peso y realizar ejercicio disminuye la resistencia a la insulina y el riesgo de padecer diabetes.

Leche, jugos y fruto no causan obesidad en los niños.



Al consumir grandes porciones de leche, ingerimos calorías de más que nos engordan y descontrolan la diabetes.

Las personas que viven con diabetes tipo 1 no deben realizar ejercicio.



El ejercicio en personas que viven con diabetes tipo 1 o 2 ayuda a nivelar la glucosa o azúcar en la sangre.

La insulina solo se aplica en el hospital.



Las personas que requieren insulina la pueden aplicar en sus hogares ya sean niñas o adultos.

Jugo de piña con nopal, toronja y xacaonstle cura la diabetes y baja de peso.



No existen licuados mágicos para curar la diabetes y bajar de peso; estos tienen muchas calorías por lo que se podría aumentar de peso.

Mujeres con diabetes no pueden tener hijos.



Muchas mujeres con diabetes tienen hijos sanos; lo clave es llevar cuidados durante el embarazo.

Personas con diabetes tienen un deterioro importante y su calidad de vida es muy mala.



La diabetes no impide llevar una vida normal y exitosa. Salma Hayek, Sharon Stone y deportistas como el nadador olímpico Gary Hall viven con esta enfermedad.

Un susto ocasiona diabetes.



Un susto o el estrés no provoca diabetes. Las personas con predisposición o que viven con diabetes pueden elevar sus niveles de azúcar en situaciones de susto o estrés.

La diabetes es contagiosa.



La diabetes no es contagiosa.

La alimentación de personas diabéticas debe ser diferente.



La alimentación de las personas con diabetes puede y debiera ser la misma para toda la familia siempre y cuando sea balanceada y saludable.

Productos light ayudan a controlar la diabetes.



Los productos light a veces no contienen grasa pero tienen calorías e hidratos de carbono que pueden elevar los niveles de azúcar en la sangre.