

LA DIABETES

La diabetes es una enfermedad crónica, una diabetes mal controlada puede llevarnos a sufrir fallas en el riñón, ceguera, enfermedades cardiovasculares y amputaciones en miembros inferiores.

VERDADERO

La dieta del diabético debe ser controlada:

El régimen de alimentación diario debe ser balanceado, agradable y acorde con las necesidades de cada persona. No olvidemos que cada persona es un mundo totalmente diferente al otro.

Una persona con diabetes puede comer "dulces":

Si, pueden comer dulces, pero endulzados con stevia u otro edulcorante reducido en calorías e insumos adecuados para estos pacientes.

La diabetes afecta a los niños:

Puede afectar a cualquier edad, incluso a personas gestantes.

Una persona con diabetes puede hacer ejercicios:

Nunca debemos dejar de lado los ejercicios, son nuestro mejor aliado. Hacer ejercicios nos ayuda a controlar nuestros niveles de glucosa, así como también controlar otras funciones de nuestro cuerpo (ayuda a mantener un peso adecuado, mantener los niveles de colesterol y triglicéridos, sensación de bienestar, etc).

FALSO

La diabetes se puede curar:

La diabetes NO se puede curar, pero SI se puede controlar y tratar para llevar una vida plena sin ninguna complicación.

Por enojo, fuerte impresión o susto me puede dar diabetes:

Cuando enfrentamos un estado de alarma o estrés ante una situación fuerte el cuerpo produce hormonas (como la adrenalina) que actúan en contra de la insulina y eso hace que los niveles de glucosa se disparen

Tengo obesidad, entonces, tengo diabetes:

No necesariamente, el peso elevado es solo uno de los factores de riesgo, pero no el único. También están su historia familiar, raza o incluso su estilo de vida.

La diabetes se contagia:

No es una enfermedad contagiosa.

No debo comer plátano, mango ni uvas:

Estas frutas se pueden incluir dentro de un régimen de alimentación balanceado y guiado por un nutricionista. No existe restricción en el tipo de fruta, pero si en la cantidad, horario y preparación de esta.