



7 Mitos sobre la insulina

Junio 2021

¿Qué es la insulina?



Es una hormona que produce un órgano del cuerpo llamado páncreas y que se encarga de mantener las concentraciones normales de glucosa en nuestro organismo. Puede administrarse de forma sintética de manera subcutánea para el tratamiento de la diabetes.

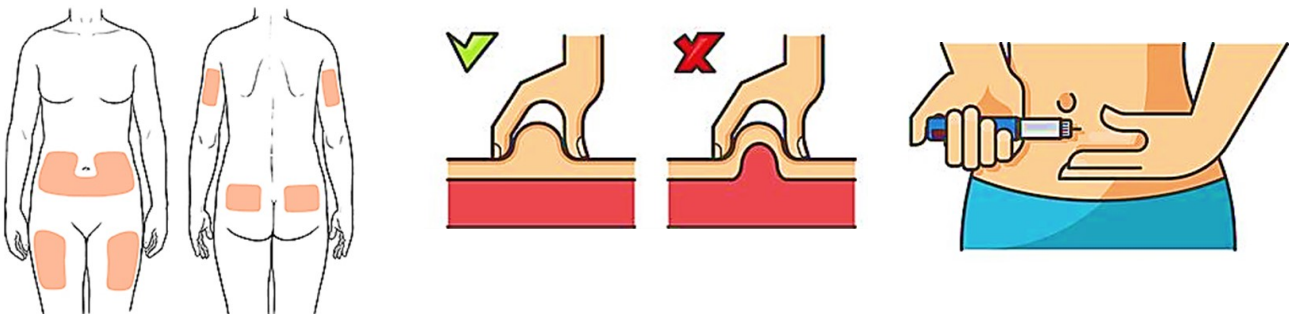
MITO 1: Usar insulina significa que puedo comer lo que yo quiera.

La insulina es parte del tratamiento para la diabetes y es más eficaz si se utiliza combinada con una dieta saludable y ejercicio.



MITO 2: La insulina se puede inyectar en cualquier parte del cuerpo.

La insulina se debe inyectar en las zonas del cuerpo donde existe mayor cantidad de tejido graso para lograr su adecuada absorción; por ejemplo en el abdomen, la parte baja de la espalda, la parte interna de los brazos o los muslos. Recuerde que es una inyección subcutánea, por lo que para su aplicación deberá pellizcar la piel de tal manera que se forme un pliegue. Independientemente del sitio que usted elija para aplicarse la insulina, deberá cambiar por lo menos cada semana los sitios de inyección para evitar que se formen lesiones en la piel o el tejido graso que impidan posteriormente que la insulina se absorba.



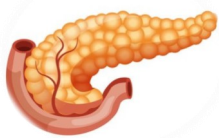
MITO 3: Si me indican tratamiento con insulina será para toda la vida.

En el caso de los pacientes con diabetes tipo 1 esto es verdadero, ya que en ellos la causa es una destrucción progresiva de las células del páncreas, ocasionando que dejen de producir totalmente insulina, por lo que en estos pacientes es vital su administración.

Por otro lado, se encuentran los pacientes con diabetes tipo 2, lo que a ellos les ocurre es que al inicio de la enfermedad su producción de insulina aun está preservada, pero con el tiempo el páncreas comienza a trabajar con exceso, y puede desgastarse, perdiendo su capacidad para producir insulina. También es común que si usted padece diabetes tipo 2 y se encuentra muy descontrolado, requiera inicialmente insulina, pero confirme vaya perdiendo peso, si es su caso, o mejore su alimentación pueda regresar al tratamiento con pastillas, dependiendo de cuanto mejore su glucosa.

MITO 4: Si uso insulina voy a subir de peso.

Se sabe que la insulina puede estimular el apetito, sin embargo, es más frecuente que sea la ingesta excesiva de alimentos no nutritivos lo que provoque que usted suba de peso, por lo que como parte de su tratamiento, también deberá tener una dieta saludable que incluya el control de las porciones, especialmente de carbohidratos.



MITO 5: La insulina cura la diabetes.

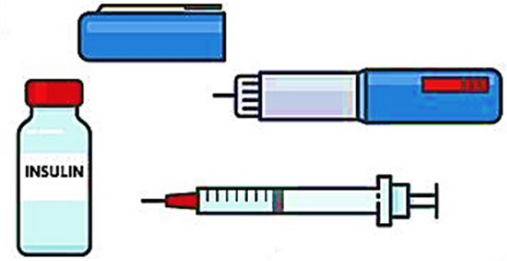
No existe cura para la diabetes, es una enfermedad que pueda controlarse. La insulina complementa lo que las células del páncreas no pueden producir.

MITO 6: La insulina va a afectar mi vida diaria.

La insulina en cierto momento podría formar parte de su tratamiento, por lo que deberá acudir con el Endocrinólogo, con el fin de que se haga un programa de dosificación adaptado a su estilo de vida.

Actualmente, existen diversos tipos de insulina que se ajustan a sus necesidades, además existen dispositivos para una administración más práctica como los bolígrafos y las bombas de insulina.

Si su médico le inicia tratamiento con insulina, guarde la calma, no significa que deberá estar en su hogar todo el tiempo y que jamás podrá viajar.



MITO 7: La insulina me dejará ciego.

La insulina no provoca ceguera, lo que en realidad sucede es que esa ceguera es una complicación debido a que usted ha mantenido glucosa alta en sangre durante mucho tiempo, lo cual ha dañado los vasos sanguíneos que aportan sangre a los ojos, causando pérdida de la visión.

Es una complicación propia de la diabetes llamada Retinopatía diabética lo que en realidad lo deja ciego, complicación que surge debido a muchos años de no ir con el médico, de no tomar las medicinas recetadas de forma adecuada y por creer en mitos como el de que la insulina lo va a dejar ciego.

Recuerde acuda a consulta con el Endocrinólogo para mantener un control adecuado de su glucosa en sangre y evitar presentar las múltiples complicaciones que quizá usted ya escuchó, como el daño en riñones, en los ojos o en los pies.



Recuerda: No te automediques, acude a consulta con el Endocrinólogo.



Bibliografía:

-Mecce J. 2006. Myths and Barriers About Insulin. The Diabetes EDUCATOR. 32:1.9 -18. DOI: 10.1177/0145721705285638