

Cómo evitar la desinformación sobre la diabetes tipo 1

Y llega el día en que tu médico te dice que tienes diabetes tipo 1. Luego entras en un estado de incredulidad y negación por lo agotador que puede ser el tratamiento.

Como diabética tipo 1 también estuve en tu lugar y llegué a preguntarme, ¿cuán importante era para mi estar bien informada para poder tener el control de la condición?

Haciendo este análisis encontré dos artículos que aclararon mis dudas.

En el primer artículo lo encontré en el website de [La American Diabetes Association \(ADA\)](#). El mismo, titulado [Comprender la diabetes tipo 1](#), nos enseña que la diabetes tipo 1 es una enfermedad autoinmune que aún no tiene cura.

Ahí aprendí que con educación y un buen equipo médico, se pueden controlar y prevenir las complicaciones.

El segundo artículo es del periodista Angel Ramirez para la [Revista Diabetes](#). El mismo se titula [La importancia de detectar y combatir las fake news sobre la diabetes](#).

El artículo de Angel Ramírez nos orienta sobre la importancia de buscar la información en fuentes creíbles. Y cómo se puede ver afectado el tratamiento de un paciente con diabetes tipo 1 por causa de la “fake news”.



¿Cómo evitar la desinformación en la diabetes tipo 1?

Debemos evitar la desinformación y conocer qué es la diabetes. Ya que el mayor error que podemos cometer los pacientes es no saber qué es la diabetes tipo 1.

O desconocer de sus cuidados y complicaciones.

Comprende lo que es la diabetes tipo 1

Comprender la diabetes, como dice el artículo de la ADA, es conocerte a ti y reconocer los síntomas que pueden aparecer. Es importante saber qué hacer y cómo actuar cuando los síntomas aparecen.

También debes saber dónde buscar ayuda y reconocer los síntomas para tomar acción. Como cuando tenemos el azúcar alta ([hiperglucemia](#)) o el azúcar baja ([hipoglucemia](#)).

Muchas personas no le damos importancia a la diabetes hasta que nos enfrentamos a sus complicaciones. Recuerda que la diabetes no es solo una enfermedad. Es una epidemia que afecta a más de 38 millones de estadounidenses (según [la Asociación Americana de Diabetes](#)).

Toda la información que puedas aprender te puede ayudar a mantenerte en rango, controlar la diabetes y a salvar tu vida. También es importante que tu familia, amigos, compañeros y

cuidadores se puedan educar para poder ayudarte en un caso de una emergencia.

La importancia del tratamiento adecuado

Tu ya sabes que la insulina es el medicamento que se usa para tratar la diabetes tipo 1. Para un paciente, es importante tener la información sobre los cambios y avances en los tratamientos para poder tener mejor salud.

Hoy tenemos disponibles muchos y nuevos tratamientos y equipos. Como los sensores de monitoreo continuo de glucosa (GCM), las microinfusoras, y las plumas inteligentes que nos ayudan a estar en control.

Estos equipos tienen la capacidad de controlar automáticamente los niveles altos de azúcar y administran la insulina que tu cuerpo necesita. También tienen la capacidad de avisar a tiempo antes de una baja de glucosa con alarmas y notificaciones.

También tienes acceso a aplicaciones en los celulares que sirven de apoyo tanto para el paciente como su cuidador. Estas aplicaciones te ayudan a realizar muchas tareas. Desde dar seguimiento a tus niveles de glucosa hasta gestionar tu dieta, ejercicios y más.

La ADA nos habla sobre [dispositivos y tecnología](#) y nos da una breve explicación de cada uno de ellos. La tecnología de la diabetes ha avanzado mucho. Y debes conocerlas para poder escoger la más conveniente.

Buscar información en el lugares correctos

Buscar la información correcta es fundamental.

Asegúrate de buscar información en fuentes legítimas y verificables que estén avaladas por tu equipo de atención médica. O en páginas de asociaciones u organizaciones fiables.

La población diabética en general es una comunidad muy vulnerable a la desinformación. La ansiedad, el cansancio y el miedo de vivir con diabetes tipo 1 te puede llevar a querer tener una cura inmediata. Y a creer en los remedios caseros que puedas tomar para estar sano.

En el artículo [La importancia de detectar y combatir las fake news sobre la diabetes](#) el autor nos explica lo fácil que puede ser para la comunidad con diabetes a creer en noticias falsas. También nos dice que debemos estar informados para poder identificar y reconocer las noticias erróneas.

No caigas en creer todo lo que lees o te dicen. Tienes que informarte bien para no cometer errores en el tratamiento que puedan causarte algún daño.

Conclusión

Según la ADA, hay cerca de dos millones de estadounidenses con diabetes tipo 1. Incluyendo 304,000 niños y adolescentes.

Hay mucha información sobre la diabetes tipo 1. Unas te convienen otras no. Pero tu endocrinólogo o tu especialista en diabetes te pueden dirigir a la información correcta.

Si tienes alguna duda, aclarala con tu equipo de atención médica.

Recuerda siempre estar bien informado sobre la diabetes tipo 1. Aprende sobre sus cuidados, los riesgos, y los síntomas. Y también cómo resolverlos.

Tanto el paciente como el círculo donde se mueve deben estar orientados. Teniendo el conocimiento para evitar o corregir cualquier emergencia.

Comprende tu condición. La diabetes es una enfermedad muy agotadora y desgastante. Pero la información correcta te dará el control.