



Edición N° 93 - Noviembre de 2025

Tal vez, lo que pensás sobre la Diabetes



merezca una segunda mirada

EN ESTE NÚMERO:

- Día Mundial de la Diabetes: FAD adhiere a la campaña mundial, 14 de noviembre 2025
- Diabetes y entorno laboral: Ley y trabajo: un compromiso compartido
- Mitos alimentarios: Realidad al respecto
- Mitos en diabetes: Desarmar el mito desde adentro
- Cambiar el NO por el SI: Cuando las creencias cambian, todo cambia

ACCU-CHEK®
Guide

Roche

Sorprendentemente ingenioso

Conectar tu glucómetro **Accu-Chek® Guide** a la aplicación **mySugr®** te ayudará a registrar de forma automática tus glucemias, facilitando la gestión de la diabetes.



Para mayor información, visite go.roche.com/mySugr

Referencias: 1. Dehong F, Mayer H, and Kober J. Real-World Assessments of mySugr Mobile Health App. Diabetes Technol Ther. 2019;21(S2):S235-S240.

Ensayo orientativo para la autodetección de la glucemia, sin valor diagnóstico.

Accu-Chek Guide es marca registrada de Roche. Autorizado por ANMAT: Accu-Chek Guide PM 2276-8576.

Lea atentamente las instrucciones de uso. Ante la menor duda, consulte a su médico. mySugr es marca registrada de Roche.

Autorizado por ANMAT: mySugr PM-2276-9. Validar compatibilidad de smartphones en sitio web de mySugr.

Para obtener más información comuníquese a nuestro Centro de Atención Roche Diabetes Care al 0800-333-6365.

Roche Diabetes Care Argentina S.A. Rawson 3150 (B1610BAL) - Ricardo Rojas, Tigre-Buenos Aires, Argentina.

Staff

NUESTRA VOZ es una publicación de la **Federación Argentina de Diabetes (FAD)**, sin fines de lucro y de distribución gratuita para socios y adherentes a la FAD.

Los editores no se responsabilizan por el contenido de las notas firmadas ni por las opiniones vertidas en las entrevistas. El contenido de las publicidades es exclusiva responsabilidad de los anunciantes.

Prohibida la reproducción total o parcial sin autorización de la fuente.

Directora:

Prof. Judit Laufer

Edición y Coordinación:

Periodista Científica Jordana Dorfman

Prof. Judit Laufer

Agradecimientos:

Prof. Judit Laufer

Lic. Evangelina Sosa

Lic. María Belén Avila

Abogado Christian Gali

Diseño Gráfico:

Gustavo H. Troisi



Envíanos tus sugerencias o comentarios a nuestravoz.fad@gmail.com

Sumario

| | |
|--|----|
| Editorial | 5 |
| Día Mundial de la Diabetes 2025: Construyendo bienestar en el entorno laboral | 6 |
| Diabetes y entorno laboral ¿Qué dice la Legislación en Diabetes? | 8 |
| Mitos en diabetes: entender la mente para desarmarlos | 10 |
| ¡No te lo creas todo! | 14 |
| Cambiar el no por el sí: Una nueva mirada sobre la Diabetes | 16 |
| Contactos y Asociaciones | 18 |

CUIDAMOS LO MEJOR QUE TENEMOS

Porque entendemos como darle valor
a la salud, acompañándolos hoy
más que nunca, con el compromiso
de mejorar siempre la calidad de vida.



Línea
Diabetes

Mitos en diabetes que aún persisten

A Uds., queridos lectores de Revista Nuestra Voz.

Seguramente, muchos de Uds. coincidirán conmigo que a pesar de los avances científicos y del acceso a la información, los mitos sobre diabetes siguen circulando. Y aunque parezcan inofensivos, pueden afectar el diagnóstico, el tratamiento, y sobre todo, la calidad de vida de las personas con diabetes.

Hoy sabemos que la diabetes no se contagia, no distingue edades ni condiciones sociales y que una persona con diabetes puede llevar una vida plena si cuenta con el acompañamiento, el tratamiento y la educación adecuada. **El conocimiento es la herramienta más poderosa para reemplazar el mito por la evidencia.**

En esta edición de Nuestra Voz, los invitamos a recorrer distintos artículos que abordan los mitos más comunes desde la ciencia, la experiencia y los derechos a conocer. **Hablar con información confiable es el primer paso para construir una convivencia más saludable.**

Desde Federación Argentina de Diabetes, reafirmamos nuestro compromiso con la educación, la prevención y la inclusión. Porque cuando se trata de salud, informarse y formarse también es una forma de cuidarse.

Con el deseo de que cada lectura sume al bienestar de todos, los abrazo.



PROF. JUDIT LAUFER

Presidente FAD
Directora Área de Educación FAD
Directora Área Nuevas Asociaciones

Día Mundial de la Diabetes 2025: Construyendo bienestar en el entorno laboral

➤ BIENESTAR Y TRABAJO, UN COMPROMISO COMPARTIDO.

Cada 14 de noviembre se conmemora el **Día Mundial de la Diabetes**, una iniciativa de la Federación Internacional de Diabetes (IDF) establecida en 1991 para aumentar la concientización sobre esta enfermedad que afecta a millones de personas en el mundo. La fecha coincide con el nacimiento de Frederick Banting, uno de los descubridores de la insulina, un hito que transformó la vida de quienes viven con diabetes.

Cada año. La jornada se centra en un tema específico; en 2025, el foco está puesto en “Diabetes y Bienestar”, recordándonos que cuidar la salud no implica sólo medir

niveles de glucosa, sino también fomentar entornos de apoyo, incluyendo el espacio laboral y cómo éste puede favorecer o dificultar la calidad de vida de las personas con diabetes.

Durante décadas, circuló el mito de que las personas con diabetes no podían cumplir ciertas tareas o turnos. Nada más lejos de la realidad. El bienestar no se logra únicamente con tratamientos médicos; también se construye a través de la comprensión, políticas inclusivas y ambientes donde vivir con diabetes no implique ocultarla ni cargar con prejuicios. Donde compañeros y empleadores sepan acompañar y apoyar, sumando salud y calidad de vida a todo el equipo.

Aún nos cuesta entender que, en pleno 2025, haya personas que se vean obligadas a ocultar su diabetes por miedo al juicio, a la discriminación en el trabajo afectando directamente su bienestar.

Resulta fundamental entender que alcanzar el bienestar de quien vive con diabetes es tarea compartida: no sólo de la persona, sino de toda la sociedad.

Sigamos trabajando juntos derribando prejuicios, promoviendo derechos y construyendo una comunidad más humana, justa y saludable, donde nadie tenga que elegir entre cuidar su salud y desarrollar su vida laboral y personal.



PROF. JUDIT LAUFER

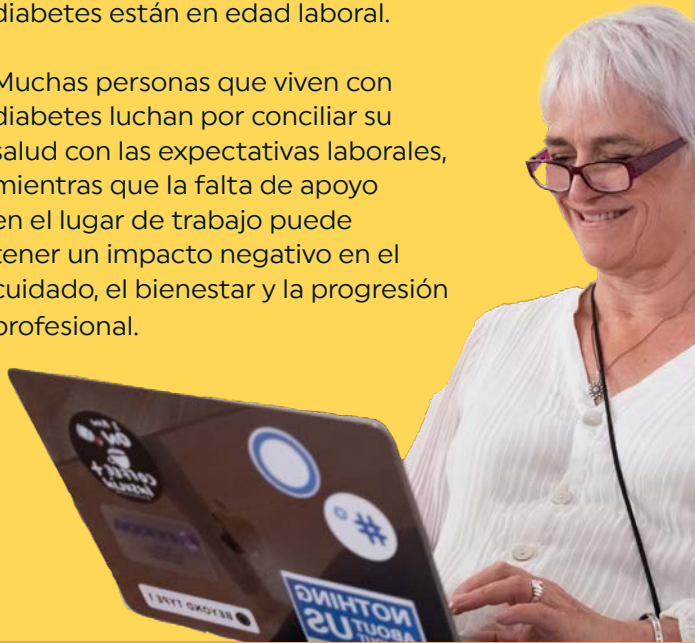
Presidente FAD
Directora Área de Educación FAD
Directora Área Nuevas Asociaciones

Diabetes en el lugar de trabajo

Para millones de empleados, la diabetes es una realidad cotidiana, pero en el lugar de trabajo a menudo puede convertirse en una fuente de estrés, estigma y miedo.

A nivel mundial, 7 de cada 10 adultos (412 millones) que viven con diabetes están en edad laboral.

Muchas personas que viven con diabetes luchan por conciliar su salud con las expectativas laborales, mientras que la falta de apoyo en el lugar de trabajo puede tener un impacto negativo en el cuidado, el bienestar y la progresión profesional.



589
millones

de personas viven con diabetes en todo el mundo.

3
de cada
4

personas encuestadas viviendo con diabetes han experimentado **ansiedad, depresión o alguna otra condición de salud mental** debido a la diabetes.

4
de cada
10

personas encuestadas viviendo con diabetes expresan que **gestionar la diabetes en el lugar de trabajo impacta negativamente** su bienestar mental.

Desafíos a los que se enfrentan las personas que viven con diabetes en el lugar de trabajo:



Acoso e intimidación



Denegación de descansos (aperitivos, descanso, aseos)



Denegación de ausencias para acudir a citas médicas



Pérdida de oportunidades de desarrollo y formación



Incomodidad a la hora de gestionar la diabetes en el trabajo



Falta de políticas en el lugar de trabajo para apoyar a las personas que viven con diabetes

Aprenda más sobre diabetes y actúe en su lugar de trabajo

#VidaConDiabetes

Una campaña de la Federación Internacional de Diabetes



día mundial de la diabetes
14 noviembre



Diabetes y entorno laboral. ¿Qué dice la Legislación en Diabetes?

➤ MARCO LEGAL QUE ACOMPAÑA A QUIENES VIVEN CON DIABETES.

En números anteriores de Nuestra Voz hemos hecho hincapié en los derechos de las personas con diabetes, sobre todo en lo relacionado con el acceso a la medicación y tratamientos. En esta oportunidad, queremos enfocarnos en otro aspecto fundamental: **el derecho al trabajo**.

Durante décadas circuló un mito persistente: “No te van a contratar por tener diabetes”. Este prejuicio, más allá de lo que diga la ley, requiere un cambio de conciencia social para desaparecer. La normativa, sin embargo, es clara y protege a quienes viven con diabetes.

La **Ley Nacional de Diabetes N° 23.753**, en su artículo segundo, establece:

“La diabetes no será causal de impedimento para el ingreso laboral, tanto en el ámbito público como en el privado. El desconocimiento de este derecho será considerado acto discriminatorio en los términos de la Ley N° 23.592.”

Este principio también está incorporado en la **Ley de Contrato de Trabajo (LCT)**.

En otras palabras, **tener diabetes no puede ser motivo de exclusión laboral**, y la negativa a contratar por esta causa constituye una doble violación: a la Ley de Diabetes y a la Ley Antidiscriminatoria.

Es cierto que existen **restricciones laborales** asociadas a normas antiguas, como las que afectan a conductores de camiones o micros de larga distancia, o a integrantes de fuerzas de seguridad. Sin embargo, muchas de estas restricciones están siendo revisadas, porque hoy sabemos que, con control adecuado, una persona con diabetes puede desarrollar su trabajo sin impedimentos.

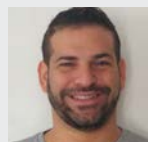
Algunas personas sienten que la ley “no se aplica” y



que, al declarar su condición, no son contratadas. Si bien estos casos pueden existir, cada vez más empresas cuentan con información actualizada y políticas inclusivas. Un precedente histórico es el **fallo Sendoya Josefina Ofelia c/ Travel Club S.A. s/ daños y perjuicios (5/09/2000)**.

En esa oportunidad, la empresa desistió de contratar a una persona al detectar diabetes en el examen preocupacional. La Justicia falló a favor de la trabajadora y condenó a la empresa a indemnizarla con 10.000 dólares por discriminación. La sentencia fue confirmada por la Cámara de Apelaciones, sentando un precedente clave en materia laboral y de derechos de las personas con diabetes.

Conclusión: toda persona con diabetes tiene derecho a trabajar y debe hacer valer ese derecho. En caso de discriminación, puede acudir a la Federación Argentina de Diabetes (FAD), que brinda herramientas legales y orientación para protegerlo.



DR. CHRISTIAN HERNÁN GALI NIGRO

Abogado (UBA) – T°100 F°973 CPACF
Director del Comité de Asuntos Legales - FAD
legales@fad.org.ar

**7 de cada 10 personas
con diabetes están
en edad de trabajar**



**Aprenda más sobre diabetes y
actúe en su lugar de trabajo**

#VidaConDiabetes

Una campaña de la Federación
Internacional de Diabetes



día mundial de la diabetes

14 noviembre



Mitos en diabetes: entender la mente para desarmarlos

UN ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN Y AL ENTENDIMIENTO.

La mente del ser humano puede procesar la información de una manera que, en algunos momentos, se comparó con el funcionamiento de una computadora. Esa metáfora ayudó a avanzar en el campo de la psicología, pero la comparación no es del todo exacta. La mente no descarga ni almacena datos de manera literal. En ella se entrecruzan emociones, creencias previas, experiencias personales y lo que circula socialmente: lo que dicen los amigos, lo que se lee en redes, lo que repite la familia. Ese entramado, que forma parte de nuestro sistema de creencias, influye en cómo interpretamos la información.

Un mito suele ofrecer una explicación simple a una situación compleja. Es, en esencia, una narrativa que tranquiliza: ayuda a dar sentido a lo desconocido, reduce la ansiedad o incluso permite deslindar responsabilidades. En el terreno de la diabetes, algunos mitos cumplen esa función emocional o cognitiva: facilitan convivir con la incertidumbre o con los temores que la enfermedad puede despertar. Mantener la idea de que alguien tiene “un poquito de diabetes”, por ejemplo, puede ser menos angustiante que aceptar el diagnóstico y los cambios de hábitos saludables que implica.

Por eso, cuando se intenta desmentir mitos, no alcanza con ofrecer datos o cifras. Es necesario comprender que esas ideas se sostienen en las redes de conversación cotidianas, en los mensajes que circulan en los medios y en la influencia del entorno. También se alimentan de creencias culturales —como pensar que “lo natural es siempre mejor”— y de interpretaciones personales —por ejemplo, asociar un aumento de peso con “haber hecho algo mal”—. Cuando falta una explicación alternativa que tenga sentido emocional y práctico, el mito llena ese vacío y se convierte en “la historia” que se repite dentro de una familia o un grupo.

TRES RIESGOS AL INTENTAR DESMENTIR MITOS

1. Efecto de familiaridad

Para aclarar una idea, muchas veces se la nombra. Sin embargo, esa repetición puede volver más accesible el mito y, con el tiempo, hacerlo parecer verdadero. En la práctica, decir “no, la insulina engorda” puede dejar grabada la frase “la insulina engorda”. En personas que ya se sienten inseguras con su cuerpo, esa familiaridad puede reforzar la vergüenza o la ansiedad. Lo más útil es centrarse en el hecho positivo que queremos transmitir y expresarlo en afirmativo: “La insulina ayuda a regular los valores de la glucemia y mejora el bienestar”.

2. Efecto de sobrecarga

Suele pensarse que cuantos más argumentos demos, más fácil será derribar una creencia. Sin embargo, una corrección extensa o muy técnica resulta difícil de procesar, y la mente tiende a volver a la versión simple (el mito).

Un ejemplo frecuente en diabetes es el de los dulces. Frente a la frase: “las personas con diabetes no pueden comer azúcar”, muchas veces se responde con una larga lista de condiciones: cantidad, índice glucémico, equivalencias, ajustes de insulina, gasto energético, etc. Esa sobre explicación termina siendo confusa y deja a la persona aferrada a la respuesta simple: “entonces mejor no comer nada dulce”. En cambio, una frase breve y clara resulta más efectiva: “Puedo comer lo que quiera, siempre que haga los ajustes necesarios dentro de un plan saludable”.



SERVICIO DE EDUCACIÓN GRATUITO

Para nuevos usuarios del sistema FreeStyle Libre

¿Sos nuevo usuario del sistema? Escaneá el código QR y contactanos para recibir una sesión educativa gratuita con una de nuestras especialistas y aprovechar al máximo sus funcionalidades.

Servicio de educación:



+54 9115705 3172



educacionfreestylelibre@iqvia.com



Estamos para ayudarte. Si tenés reclamos o dudas técnicas sobre tus productos contactate con nuestro "Centro de Soporte al Usuario FreeStyle Libre" llamando al **0800 800 6334** de lunes a viernes de 8 a 18hs. o fines de semana de 10 a 15hs.



FreeStyle
Libre

Abbott
life. to the fullest.®

Imágenes con fines ilustrativos, no pertenecen a pacientes reales. Lea atentamente las instrucciones de uso. Ante la menor duda consulte a su médico/a. Ensayo orientativo para la autodetección de glucosa en líquido intersticial o de glucosa y cetonas en sangre, sin valor diagnóstico.

La cubierta del sensor, FreeStyle, Libre y las marcas relacionadas son marcas de Abbott © 2023 Abbott. ADC-81767 v1.0

3. Efecto de la cosmovisión

Algunos mitos se sostienen porque forman parte de una visión del mundo o de una identidad. Si una persona cree que “la salud se cuida a mi manera” o que “los medicamentos hacen daño”, cualquier corrección puede sentirse como una amenaza y reforzar su resistencia. En esos casos, confrontar directamente no ayuda. Es preferible enmarcar la información desde valores compartidos —bienestar, autonomía, cuidado de la familia— para disminuir la tensión y favorecer el diálogo.



ESTRATEGIAS PARA DESARTICULAR MITOS

Sabiendo que estos mecanismos pueden activarse, es posible diseñar formas de comunicación más eficaces, tanto en el día a día como en la consulta médica o en las redes.

1. Hecho central primero

Comenzar siempre por el dato verdadero y breve que se quiere transmitir, sin repetir el mito. Ejemplo: “Lo importante es que la insulina regula la glucemia y permite seguir con la vida diaria con seguridad.” Presentar el hecho primero refuerza su familiaridad y lo deja grabado como mensaje principal.

2. Advertencia previa

Si es necesario mencionar el mito, anticiparlo con una frase que lo etiquete como falso: “Atención, circula una idea incorrecta sobre este tema...” y pasar de inmediato a la información correcta. Ejemplo: “Se ha difundido mucho

el aceite de coco como una opción ‘más saludable’, pero lo mejor es consultar con la nutricionista para elegir las grasas adecuadas a tu plan.”

3. Ofrecer una explicación alternativa

No basta con negar: hay que reemplazar la idea falsa con una narrativa clara que la persona pueda comprender y usar. Ejemplo: ante “se puede hacer actividad física intensa en ayunas”, explicar: “Si tengo insulina circulando y llevo muchas horas de ayuno, la actividad puede provocar una hipoglucemia. Por eso conviene ajustar la comida o la dosis con el equipo de salud antes de entrenar.”

4. Validar las emociones antes que ofrecer evidencia

Antes de explicar, reconocer lo que la persona siente: “Entiendo que te preocupe” o “Todas las madres estamos atentas a lo que comen nuestros hijos”. Luego, ofrecer el hecho: “Lo cierto es que una porción de torta puede formar parte de una alimentación equilibrada.”

5. Enmarcar por valores

Si la creencia toca temas identitarios, conectar con valores comunes: “Todos queremos tener energía para disfrutar el día” o “Cuidarse también es una forma de libertad”.

Para recordar

- ➔ Empezar por el hecho que querés dejar instalado.
- ➔ Si mencionás el mito, advertí antes que es falso.
- ➔ Mantené la corrección corta y clara.
- ➔ Validá la emoción antes de dar el dato.
- ➔ Reforzá la idea con valores compartidos.
- ➔ Elegí tus batallas: no todas las discusiones merecen respuesta.



LIC. MARÍA BELÉN AVILA

Coordinadora Área Psicología de la de la Federación Argentina de Diabetes
psicologia@fad.org.ar
 IDF- Región SACA, Miembro de Task Force Disaster



El azúcar es cosa del pasado

EN DIABETES
AHORA
SE PUEDE SER
PRECISO

LÚNICA
EN EL MERCADO

GLUCOSA DESLEIBLE RÁPIDO CONTROL DE LA GLUCEMIA

PRECISIÓN = DOSIS JUSTA



3,8 g DE GLUCOSA

- ▶ Comprimidos de muy rápida disolución con un agradable sabor a naranja.



**Tenelo siempre
a mano...**



Línea Diabetes Sidus



¡No te lo creas todo!

➤ LO QUE CREEMOS SABER, LO QUE REALMENTE IMPORTA.

La diabetes de manera muy frecuente, está rodeada de numerosos mitos y malentendidos que pueden llevar a confusión y desinformación. A veces se dicen cosas sobre la diabetes que no son del todo ciertas o no son ciertas.

En la Federación Argentina de Diabetes, queremos ayudar a desmitificar estas creencias falsas y ofrecer información real. En este artículo, abordaremos algunos de los mitos más comunes sobre la diabetes. Cuando la FAD me solicitó escribir esta nota, se me ocurrió preguntar a muchas personas con diabetes que conozco que nombraran algún mito que hayan escuchado en estos años con diabetes. Algunos mitos los conocía y otros me sorprendieron mucho.

¿PERO QUÉ ES UN MITO ALIMENTARIO?

Un mito alimentario es una creencia o un consejo popular sobre nutrición y diabetes que carece de fundamento científico y, de hecho, a menudo contradice la evidencia científica existente. Reconocer que estas falsas creencias existen es el primer paso para acabar con los efectos negativos que ocasionan.

Características de un mito alimentario:

- 👍 **Falta de respaldo científico:** No hay estudios rigurosos que demuestren su veracidad.
- 👍 **Popularidad:** Son creencias ampliamente difundidas y arraigadas en la cultura popular.
- 👍 **Potencial de desinformación:** Pueden llevar a tomar decisiones alimentarias inadecuadas o incluso perjudiciales para la salud.

Las siguientes afirmaciones y la realidad al respecto, te ayudarán a aclarar los mitos sobre la alimentación en diabetes que puedes haber escuchado en alguna ocasión.

Mito: Las personas con diabetes tipo 1 siempre son delgadas, lo que importa es controlar el azúcar, no el peso

Realidad: Para estar sano, no solo es cuestión de controlar el azúcar (glucemia). Es vital mantener un peso adecuado, comer rico y sano, hacer ejercicio y cuidarnos con cariño. Un estudio realizado en Mendoza mostró que el 44% de los pacientes con DM1 tenían sobrepeso u obesidad.

Mito: La comida para personas con diabetes es de otro planeta, difícil de conseguir, cara, desabrida

Realidad: Falso. La cocina y la comida es un placer. La comida es más que nutrientes: tiene sabor, emociones y amor. Cambiar la forma de comer familiar completamente no es la idea. Si, debemos comer saludablemente, porque el cuerpo necesita que le demos nutrientes como unos 60 (vitaminas, minerales, proteínas, grasas, hidratos, etc...) todos los días y si esto puede no ser fácil, si el patrón alimentario de la familia no es saludable. ¡La cocina para la diabetes y podrá toda persona con o sin diabetes debe ser para comer bien, disfrutar y mantenernos sanos!

Mito: Con diabetes, se deben comprar productos light

Realidad: No, no necesitas productos especiales. Podrías caer en comidas ultraprocesadas y no tan saludables.

Un plan de alimentación saludable para personas con diabetes es, en general, el mismo que el de cualquier otra persona. En general, incluirá muchas **verduras, frutas, semillas y frutos secos, leche y yogurt, limitará los azúcares añadidos, sustituirá los cereales refinados por legumbres y cereales integrales**, priorizará **los alimentos frescos** en lugar de los alimentos altamente procesados cuando sea posible, **el pescado, el agua, entre otros.**



Mito: Si tiene diabetes, no puedes comer pan, papas y pasta

Realidad: Los alimentos ricos en almidón pueden formar parte de un plan de alimentación saludable, para que colaboren con el control glucémico, el tamaño de las porciones es clave lo mismo que aprender trucos de combinación con vegetales sin almidón, enfriarlos ya cocidos toda una noche, etc. hace que disminuya el pico glucémico después de comer.

Mito: Las personas con diabetes necesitan evitar los carbohidratos

Realidad: No hay evidencia que sugiera que las personas con diabetes deban evitar los carbohidratos, aunque algunas personas pueden elegir planes de alimentación que los evitan o disminuyen. De hecho, la evidencia sugiere que incluir las cantidades adecuadas de carbohidratos, proteínas y grasas puede ayudar a controlar la glucemia. Trabajar con su equipo de atención puede ayudarte a encontrar el equilibrio adecuado para vos.

Mito: Las personas con diabetes no pueden comer dulces o chocolate

Realidad: Si se consumen como parte de un plan de alimentación saludable, las personas con diabetes pueden comer dulces y postres.

La clave para los dulces es consumir una porción pequeña en ocasiones especiales, de modo que, diariamente, la alimentación se base en elecciones saludables.

Trabajar con un nutricionista te ayudará a determinar un plan de alimentación individualizado que tenga en cuenta sus objetivos, así como sus gustos y disgustos.

Las personas con diabetes tipo 1, como todas las personas, deben seguir en el día a día una alimentación equilibrada y sana. En el caso de consumir dulces, se deben tomar en cuenta tres aspectos: el control de glucemia, los hidratos de carbono que se consumen y la administración de insulina.

Mito: Hay que seguir siempre la dieta para la diabetes

Realidad: Las recomendaciones alimentarias universales rara vez son útiles. Las familias, las comunidades y las personas suelen tener alimentos que son básicos habituales y otros para ocasiones especiales.

Cuando un médico o nutricionista recomienda un cambio importante en la alimentación, o en la forma de preparación de la familia, o si no es posible de encontrar

los ingredientes o no alcanza el dinero, no se podrá mantener. La comida tiene un componente emocional. Indicar una dieta desconocida puede hacer que cocinar y comer sea una carga. Se convierte en estrés adicional si la persona que busca hacer cambios en la dieta es responsable de cocinar para otros, o no es la persona que cocina en forma principal. Eliminar alimentos o platos preciados puede crear sentimientos de estrés, culpa, preocupación. También puede llevar a comer como respuesta emocional o en forma compulsiva. No es una indicación para una relación saludable con la comida con el peso y con la salud.

Por eso las indicaciones deben ser personales, considerando el peso corporal, la diabetes, otras situaciones, la economía, los conocimientos de cocina, la cultura alimentaria familiar....

Mito: Los alimentos sin gluten son para las personas con diabetes

Realidad: Para la población que vive con la diabetes y enfermedad celíaca o intolerancia al gluten, una dieta sin gluten es útil.

Dicho ésto, un estudio realizado en USA encontraron más riesgos de tener diabetes Tipo 2 en personas que tenían menos gluten en sus dietas. Hubo una serie de factores involucrados, entre ellos, que los que tenían menos gluten también tenían menos fibra, lo que es un "factor protector conocido" para prevenir la diabetes Tipo 2. El estudio también observó que los alimentos sin gluten, pueden tener mucha sal, azúcar o grasas y pueden faltarle algunos nutrientes sobre todo si se basa en la compra de alimentos especiales ultraprocesados.

El consenso general es que, para las personas que ya tienen diabetes, adoptar una dieta sin gluten solo por hacerlo será difícil de seguir y puede llevarlos a comprar alimentos ultraprocesados, bajos en fibra, altos en sal, azúcar y grasas.

Lo más importante es no adoptar dietas o modas para la salud sin investigar adecuadamente y conseguir información de un médico o un nutricionista o educador en diabetes.

Reconocer que estas falsas creencias existen es el primer paso para acabar con los efectos negativos que ocasionan.



LIC. EVANGELINA SOSA

Nutricionista
Mat. Prof. 252

Cambiar el no por el sí: Una nueva mirada sobre la Diabetes

➤ DEL LÍMITE A LA POSIBILIDAD.

Desde que alguien escucha el diagnóstico de diabetes, aparecen muchas frases alrededor: “no vas a poder comer más nada rico”, “no podés viajar”, “no podés tener hijos”, “no vas a poder hacer deporte”, muchas veces aparecen frases que asustan más que ayudan.

Son frases que nacen del miedo, de la desinformación o de viejas creencias que todavía circulan.

Pero cada vez son más las **certezas** que desmienten esos **mitos**.

La vida con diabetes no se trata de lo que NO se puede, sino de aprender cómo SI se puede.

LOS MITOS QUE PESAN

Durante años se instaló la idea de que vivir con diabetes era vivir con prohibiciones. Esa mirada genera culpa, aislamiento y hasta enojo.

Algunos de los mitos más frecuentes eran y en algunos casos siguen siendo:

Mito 1: “Con diabetes no se puede comer nada rico”

La verdad es que **sí se puede** disfrutar de los sabores, aprendiendo a elegir y planificar. La clave está en el

DIABETES

equilibrio, en conocer cómo reacciona el propio cuerpo y en contar con el acompañamiento del equipo de salud.

Comer con conciencia no es prohibirse: es aprender a cuidarse.

(Ampliar la lectura de este mito con la nota escrita por la Lic. Evangelina Sosa en esta misma edición).

Mito 2: “Con diabetes no se puede hacer deporte”

Otra certeza: **la actividad física es una aliada.** Caminar, bailar, nadar, andar en bici o practicar cualquier actividad ayuda a controlar la glucemia, mejora el ánimo y da energía. Solo hay que ajustar los cuidados, no renunciar al movimiento.

Mito 3: “Con diabetes no se puede vivir una vida plena”

Nada más lejos de la realidad.

Las personas con diabetes estudian, trabajan, viajan, tienen familias, proyectos y sueños. Lo que cambia no es la posibilidad, sino la forma de organizarse. Con información, acompañamiento y autocuidado, **la vida sigue, plena es posible.**

Mito 4: “La diabetes es un límite”

La certeza: **la diabetes es un desafío, no un límite.**

Invita a conocerse más, a estar atentos, a ser protagonistas de la propia salud. Requiere compromiso, pero también ofrece aprendizajes, vínculos y una red de apoyo que fortalece.

Mito 5: “Si tenés diabetes, no vas a poder tener hijos”

La certeza: **Las mujeres con diabetes, sí pueden tener hijos.** Lo importante es hacerlo con ‘planificación y acompañamiento médico.

Hoy existen controles, tratamientos y tecnologías que permiten llevar embarazos saludables y tener bebés sanos.

Mito 6: “Si tenés diabetes, no vas a poder estudiar”

La certeza: **Tener diabetes no impide estudiar, aprender ni rendir al máximo.**

Mencionamos algunos genios y talentos que viven o vivieron con diabetes: Thomas Edison (inventor), Nick

Jonas (músico) diagnosticado con diabetes tipo 1 a los 13 años, Sonia Sotomayor (jueza de la Corte Suprema de EE.UU. y otros.

Tener diabetes, no limita la inteligencia, la creatividad ni el talento.

Mito 7: “Si necesitás insulina, tu diabetes está peor”

La certeza: **La insulina no es un castigo, sino un tratamiento eficaz** que ayuda a mantener la glucosa estable y prevenir complicaciones.

Cada historia de vida con diabetes muestra que **sí se puede.**

Se puede aprender, adaptarse, disfrutar, y sobre todo, **decidir.**

No se trata de negar los cambios, los ajustes: los controles, las mediciones o los ajustes en la rutina existen. Pero también existe una comunidad que acompaña, tecnologías que facilitan y profesionales que orientan.

Cuando cambiamos el “**no se puede**” por “**¿cómo sí se puede?**”, algo se transforma.

La diabetes deja de ser un límite para convertirse en un camino posible.

Podemos seguir repitiendo mitos, o podemos construir nuevas frases, más reales y más esperanzadoras:

“Con diabetes, sí se puede vivir bien.”

“Con diabetes, sí se puede disfrutar.”

“Con diabetes, sí se puede ser feliz.”

Cada paso que se da con conocimiento reemplaza un mito por una certeza.

La educación en diabetes, el acompañamiento familiar y la comunidad hacen la diferencia.

Con diabetes sí se puede.

Se puede disfrutar, aprender, compartir y soñar.
Y sobre todo, se puede vivir bien.

Desde la **Federación Argentina de Diabetes**, acompañamos cada paso del camino con una convicción:

Con diabetes, sí se puede vivir bien.



PROF. JUDIT LAUFER

Presidenta FAD
Directora Área de Educación FAD
Directora Área Nuevas Asociaciones

Contactos



FEDERACIÓN ARGENTINA DE DIABETES

➤ SITIO WEB:
www.fad.org.ar

➤ TELÉFONO:
+54 9 11 4186-9994
Horario de atención: de 10 a 16 hs.

➤ CORREOS ELECTRÓNICOS:

Secretaría y Comunicación:

presidencia@fad.org.ar

Asesoramiento Legal:

legales@fad.org.ar

Red Solidaria:

red@fad.org.ar

Tesorería:

tesoreria@fad.org.ar

Educación:

educacion@fad.org.ar

Psicología:

psicologia@fad.org.ar

Nuevas Asociaciones:

nuevasasociaciones@fad.org.ar

Actividad Física:

actividadfisica@fad.org.ar

➤ REDES SOCIALES:

 [@fad.diabetes](https://www.facebook.com/fad.diabetes)

 [@fad.diabetes.oficial](https://www.instagram.com/fad.diabetes.oficial)

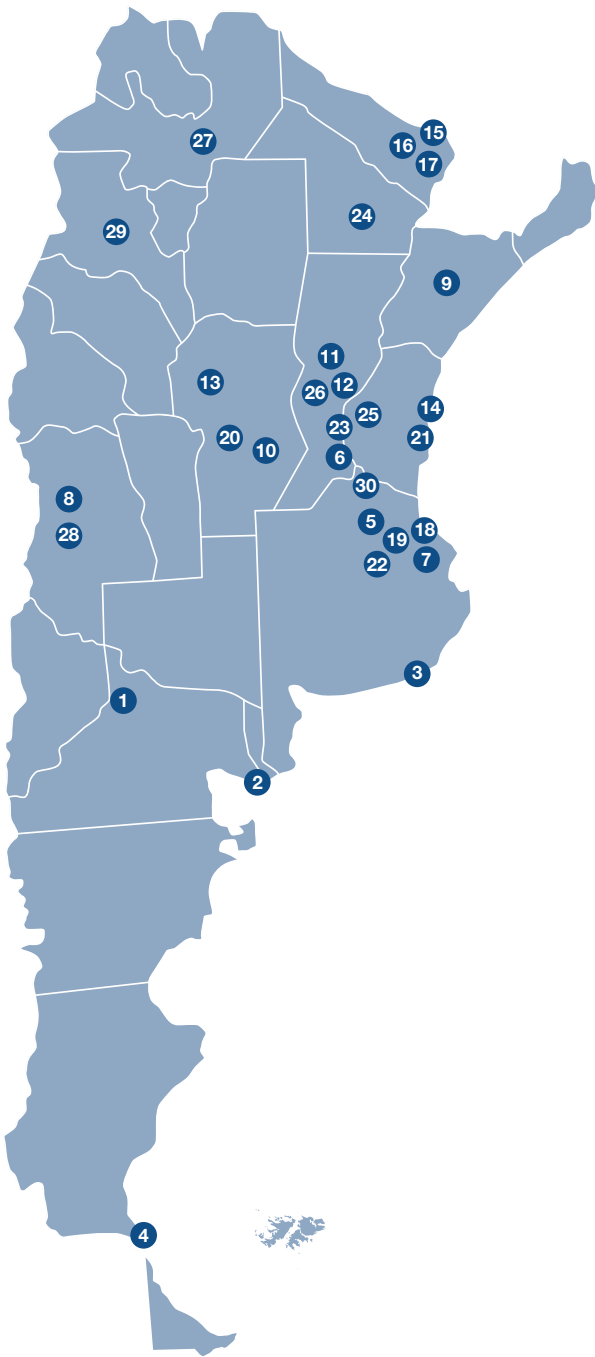


Red Juvenil

FEDERACIÓN ARGENTINA DE DIABETES

➤ CORREO ELECTRÓNICO:
presidencia@fad.org.ar

Asociaciones



1. ARODIA, General Roca (Río Negro)
2. AVIADI, Viedma (Río Negro)
3. DIABETES 1MDP, Mar del Plata (Buenos Aires)
4. ASPEDI, Río Gallegos (Santa Cruz)
5. ADILU, Luján (Buenos Aires)
6. FRADI, Rosario (Santa Fe)
7. DIEVI, CABA
8. AMADI, Mendoza
9. ADIV-CORR, Gobernador Virasoro (Corrientes)
10. ASADD, Villa María (Córdoba)
11. ADDC, Rafaela (Santa Fé)
12. ASDI, Santa Fé
13. FUNGAD, Villa Carlos Paz (Córdoba)
14. ACAD, Concordia (Entre Ríos)
15. ACAD, Clorinda (Formosa)
16. ADIFOR, Formosa
17. GADIF, Formosa
18. APOYAR, La Plata (Buenos Aires)
19. ADILHE, Las Heras (Buenos Aires)
20. ADU, San Francisco (Córdoba)
21. CADISS, San Salvador (Entre Ríos)
22. AMADU, Monte Grande (Buenos Aires)
23. ACARDI, Carcarañá (Santa Fé)
24. ACHASODIA, Chaco
25. LEADI, Paraná (Entre Ríos)
26. ADIC, Asociación de Diabéticos Casilda (Santa Fé)
27. PANDIS, Salta
28. ANADIM, Mendoza
29. ADA, Andalgalá (Catamarca)
30. ADISAN, San Nicolás (Buenos Aires)

Comisión Directiva FAD 2024-2026

PRESIDENTE
Laufer, Judit | AVIADI

VICEPRESIDENTE
Arce, Nicolás | AVIADI

SECRETARIA
Romo, Andrea | DIEVI

PRO SECRETARIA
Ichazo, Norma | ARODIA

TESORERO
Gali, Christian | DIEVI

PRO TESORERO
La Forgia, Pablo | DIEVI

VOCALES TITULARES
1° De la Plaza, Marcela | ADILU
2° Luna, Jorge | DIEVI
3° Gamero, Marcela | ASADD
4° Ortega, Maritza | PANDIS
5° Toller, Graciela | ASDI

VOCALES SUPLENTE
1° Vismara, Silvina | LEADI
2° Figueroa, Mirta | ANADIM
3° Rodriguez, Viviana | ADU

ÓRGANO DE FISCALIZACIÓN TITULAR
1° Devolder, Gustavo | AVIADI
2° Bonitatitus, María | ARODIA
3° Merindol, María Rosa | ACARDI

ÓRGANO DE FISCALIZACIÓN SUPLENTE
1° Nuñez, Ángela | ADIC
2° Ropolo, Patricia | ADDC

COMITÉ DE ASUNTOS LEGALES
Director Abogado Christian Gali (DIEVI)

COMITÉ CIENTÍFICO
Director Dr. Gabriel Lijteroff (AMADU)

SUBCOMISIONES FAD:

ACTIVIDAD FÍSICA
Director Prof. Nicolás Arce (AVIADI)

APOYO A NUEVAS ASOCIACIONES
Directora Laufer, Judit | AVIADI

ASUNTOS INTERNACIONALES
Director Dr. Gabriel Lijteroff (AMADU)

EDUCACIÓN
Directora Prof. Judit Laufer (ADILU - AVIADI)

FINANZAS
Directora Dra. Marcela de la Plaza (ADILU)

REVISTA NUESTRA VOZ
Prof. Judit Laufer
Periodista científica Jordana R. Dorfman

COLABORADORES:

RED JUVENIL
Jóvenes FAD

RED SOLIDARIA
Director Dr. Christian Gali (DIEVI)

SECRETARIA ADMINISTRATIVA
COMUNICACIÓN INSTITUCIONAL
Téc. Mariela Bertini



Para recibir información de cómo ser Asociación o Grupo en Formación Miembro de FAD, enviar un e-mail a nuevasociaciones@fad.org.ar o bien a presidencia@fad.org.ar



NOSOTROS SOMOS TEAM NOVO NORDISK

team
novo
nordisk
PRO CYCLING

**La misión del Equipo es inspirar,
educar y empoderar a todas las
personas con diabetes.**