

**Ángel Ramírez.**Periodista especializado en diabetes.  
Creador del Diabetes Experience Day.

# La importancia de detectar y combatir las fake news sobre la diabetes

**E**n los últimos tiempos nuestra sociedad está sometida, en todos sus niveles, a la difusión de informaciones erróneas, engañosas y mal intencionadas, también conocidas como *fake news* (noticias falsas) o bulos, que circulan con facilidad en redes sociales, foros, y sitios web de dudosa procedencia. La clase política es la que más promoción está haciendo de ellas, pero esta amenazante práctica informati-

va se ha extendido a todos los niveles, con especial virulencia en el campo de la salud, donde las vidas de la gente pueden incluso estar en peligro, tal y como todos recordamos durante la pandemia del Covid-19 o recientemente con las inundaciones de Valencia. Las falsas alertas, los estudios científicos manipulados o el descrédito de la ciencia se han puesto al servicio de intereses ocultos.

La diabetes no vive ajena a esta realidad informativa. Estas falsedades no solo desinforman, también pueden llegar a poner en riesgo la salud y el bienestar de quienes padecen diabetes y sus familias y no tienen la formación para identificar una información falsa de una verdadera.

La capacidad de detectar y desmentir estos bulos es crucial en un entorno donde la información fluye rápidamente y los algoritmos tienden a priorizar contenido sensacionalista o viral. En este artículo, abordaremos por qué es vital combatir estas *fake news*, exploraremos algunos de los ejemplos más comunes y ofreceremos respuestas basadas en evidencia científica para desmontar mitos que pueden tener consecuencias graves.

## LA VULNERABILIDAD ANTE LOS BULOS

La diabetes, como muchas otras condiciones crónicas, es un terreno fértil para las *fake news* por varias razones. En primer lugar, el diagnóstico de diabetes puede generar miedo y ansiedad, lo que lleva a las personas a buscar respuestas rápidas y soluciones milagrosas. Es una patología basada en la información, en los datos, en la gestión de los mismos. Esta necesidad emocional puede ser explotada por quienes difunden desinformación, ya sea con fines económicos o simplemente por desconocimiento.

Además, el lenguaje técnico y la complejidad de la gestión de la diabetes dificultan que los pacientes y sus familias comprendan completamente la enfermedad, lo que los hace más susceptibles a creer en mitos o remedios no probados.

Por último, la proliferación de redes sociales permite que los bulos se propaguen a una velocidad sin precedentes, llegando a millones de personas en cuestión de minutos. Y es curioso, porque son las enfermedades más rimbombantes las que se mueven con mayor celeridad por la esfera digital, lo que me lleva a pensar que la responsabilidad es compartida. Es decir, no sólo debemos apuntar al creador de la falsa información, sino también a aquellos que la comparten y ayudan a su difusión.

## BULOS FRECUENTES SOBRE LA DIABETES Y CÓMO DESMONTARLOS

### ***“La diabetes puede curarse con una dieta milagrosa o suplementos naturales”***


Este es uno de los bulos más difundidos, particularmente en redes sociales y sitios de pseudociencia. De hecho, todo aquello que tenga relación con la cura de la diabetes siempre se viraliza, tanto lo positivo como lo negativo. Este tipo de informaciones sobre todo promocionan dietas extremas o suplementos “naturales” que supuestamente regeneran el páncreas y curan la diabetes.


Actualmente, no existe una cura para la diabetes, ya sea tipo 1 o tipo 2. La diabetes tipo 1 es una enfermedad autoinmune que requiere tratamiento con insulina de por vida. En el caso de la diabetes tipo 2, la gestión adecuada de la dieta, el ejer-

cicio físico y, en muchos casos, la medicación, puede ayudar a controlar los niveles de glucosa en sangre, pero no eliminará la enfermedad. Los suplementos no regulados, además de ser ineficaces, pueden ser peligrosos. Algunas personas han reportado efectos secundarios graves, como daño renal o interacciones con medicamentos antidiabéticos. La única forma de abordar la diabetes de manera segura es siguiendo un plan personalizado indicado por profesionales de la salud.

 **EFE Verifica**  
@EFEVerifica · Follow



 **La DGT no ha publicado un nuevo listado de enfermedades que impedirán renovar el carnet a partir de 2025.**

 **Fuentes de la DGT señalan que es falso y que los criterios psicofísicos para tener ese permiso no han cambiado recientemente.**



verifica.efe.com

**La DGT no ha publicado un listado de enfermedades que impedirán re...**  
Fuentes de la DGT señalan que el listado es falso y que los criterios psicofísicos se especifican en el Reglamento General de Conductores.

### ***“La DGT prohibirá conducir a celíacos y diabéticos”***

Sin duda es el bulo más actual. Esta fechado el pasado mes de Septiembre. Aprovechando una actualización que la DGT hizo sobre el acceso al permiso de conducir, se publicó una lista de enfermedades que a partir de 2025 supondrían la prohibición de conducir si la persona tenía alguna de esas informaciones.

Tal fue el revuelo en redes sociales y la denuncia de muchos colectivos que la propia DGT se vio obligada a lanzar un comunicado en el que tuvo que desmentir que los criterios psicofísicos para obtener el carnet fueran a cambiar.

### ***“Las radiaciones inalámbricas alteran los niveles de glucosa”***

En algunos bulos se asegura una supuesta consecuencia concreta de las radiaciones inalámbricas y otros campos magnéticos: que estos están claramente asociados con el alto nivel de azúcar en >>

LA DIABETES,  
COMO MUCHAS OTRAS  
CONDICIONES  
CRÓNICAS, ES UN  
TERRENO FÉRTIL  
PARA LAS *FAKE NEWS*  
POR VARIAS RAZONES.  
EN PRIMER LUGAR,  
EL DIAGNÓSTICO  
DE DIABETES PUEDE  
GENERAR MIEDO  
Y ANSIEDAD,  
LO QUE LLEVA  
A LAS PERSONAS  
A BUSCAR  
RESPUESTAS RÁPIDAS  
Y SOLUCIONES  
MILAGROSAS



» sangre y con la diabetes y que “cuanto más cerca de una antena de telefonía móvil vivas, más alto será tu nivel de glucosa en sangre”.

La realidad científica afirma que no hay estudios que demuestren esta supuesta consecuencia de la exposición a la radiación. Entre los documentos que se proporcionan como supuestas pruebas se encuentra este artículo (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28524704/>) publicado en 2017 en la revista *Electromagnetic Biology and Medicine*. Sin embargo, ese documento hace referencia y extrae conclusiones a partir de un solo caso aislado, del diagnóstico a una sola persona, con lo que no se puede extrapolar al total de la población.

**“La insulina causa dependencia o es peligrosa a largo plazo”**

Otro de los bulos clásicos tiene como rehén a la insulina, y se olvida de la necesidad de esta para la supervivencia de las personas con diabetes. Este bulo o *fake new* puede llevar a que las personas con diabetes tipo 1 o tipo 2 eviten usar insulina, incluso cuando es médicamente necesario, lo que sin duda pone en peligro la vida de las personas con diabetes tipo 1, y en algunos casos de personas con diabetes tipo 2.

La realidad científica nos dice que la insulina es un tratamiento esencial para las personas

con diabetes tipo 1 y, en muchos casos, también para quienes conviven con diabetes tipo 2. No es adictiva ni genera dependencia en el sentido negativo de la palabra. Más bien, es una hormona que el cuerpo necesita para regular los niveles de glucosa en sangre. No utilizar insulina cuando es necesaria puede resultar en complicaciones graves, como cetoacidosis diabética o daño irreversible a órganos vitales. Los efectos secundarios asociados al uso de insulina (como hipoglucemias) pueden manejarse adecuadamente con educación diabetológica y seguimiento médico.

**¿Es verdad que las vacunas tienen componentes que causan obesidad y diabetes?**

En esta ensalada de comunicaciones falsas y sin base científica, no podían faltar los movimientos antivacunas, característicos por su producción de *fake news*. Una de las cadenas de WhatsApp que circula sin consentimiento por nuestros terminales asegura que si se vacunan en los primeros seis años de vida, los niños reciben gran cantidad de sustancias que pueden ser perjudiciales para su salud. El mensaje viral consiste en la lista de estos compuestos, 25 en total (y otros supuestos “residuos químicos”), precedidos por la cantidad en las que se administran y seguidos de las posibles repercusiones como la diabetes que en teoría, suponen para el niño que se vacuna.

## ANTE CUALQUIER DUDA SOBRE TRATAMIENTOS, DIETAS O MEDICAMENTOS, SIEMPRE ES MEJOR HABLAR DIRECTAMENTE CON NUESTRO MÉDICO O UN EDUCADOR EN DIABETES, EL/ELLA ESTARÁ INFORMADO Y RESOLVERÁ NUESTRAS DUDAS

» Los científicos aseguran que las vacunas no han demostrado tener ningún efecto perjudicial sobre la salud de las personas, siendo consideradas por numerosos organismos internacionales como un elemento seguro, y ni mucho menos relación alguna con el desarrollo de la diabetes.

### CÓMO PROTEGERSE DE LAS *FAKE NEWS*

La única manera que tenemos de hacer frente a esta fábrica incesante de noticias falsas no es buscar al mensajero y sancionarlo, ni desmentir una a una. Eso es una misión imposible en mi opinión. Creo que la base está en educar y preparar a nuestra sociedad sobre cómo enfrentarse a noticias que tengan ver con su salud.

En primer lugar identificar y consultar fuentes fiables. Es fundamental buscar información en sitios respaldados por profesionales de la salud, como sociedades médicas, universidades o publicaciones científicas.

En segundo lugar recomendaría hacer uso siempre de la evidencia científica. Los estudios bien diseñados, publicados en revistas especializadas, son una fuente fiable de información. Desconfíe de afirmaciones extraordinarias sin respaldo científico.

Algo que los propios medios han olvidado, pero que nosotros como ciudadanos debemos evitar es el sensacionalismo. Si una noticia parece demasiado buena para ser verdad, desconfíe. Los tratamientos milagrosos suelen carecer de base científica.

Otra máxima de la vieja escuela del periodismo es consultar y contrastar la información, en este caso con profesionales de la salud. Ante cualquier duda sobre tratamientos, dietas o medicamentos, siempre es mejor hablar directamente con nuestro médico o un educador en diabetes, el/ella estará informado y resolverá nuestras dudas.

Y finalmente, y aunque sea muy atractivo ganar seguidores en nuestras cuentas sociales, actuemos con responsabilidad y no compartamos informaciones que no tengamos la certeza absoluta de que son verdaderas. Lo de que una realidad no te estropee un buen titular, está pasado de moda. **D**

### CONCLUSIÓN

La lucha contra las *fake news* no es solo responsabilidad de las plataformas digitales o los gobiernos; también requiere el compromiso de los profesionales de la salud, las instituciones educativas y la sociedad en general. De todos y cada uno de nosotros.

Los programas de educación en diabetes deben incluir módulos específicos sobre cómo identificar información errónea y capacitar a los pacientes para que sean consumidores críticos de contenido. Además, las campañas en redes sociales, respaldadas por entidades oficiales, pueden contrarrestar los bulos más comunes y llegar a audiencias amplias.

Detectar y combatir las *fake news* sobre la diabetes es esencial para proteger la salud pública y garantizar que las personas con diabetes puedan tomar decisiones informadas sobre su cuidado. Los bulos no solo desinforman, sino que también generan miedo, estigma y, en algunos casos, graves riesgos para la salud.

En un mundo donde la información se propaga a gran velocidad, el pensamiento crítico y el acceso a fuentes confiables son nuestras mejores herramientas para defendernos de la desinformación. La educación, la divulgación científica y el compromiso colectivo son claves para frenar la propagación de estos mitos y construir un entorno más seguro para quienes conviven con esta enfermedad.