



► 1 Noviembre, 2014



ROSA ELENA YÁÑEZ
 Nutricionista especializada
 en diabetes. Vive con diabetes
 tipo 1.



ALIMENTACIÓN *diabetes*

RESFRIADO EN LA DIABETES

Llega el frío y con los cambios de clima aumentan las probabilidades de enfermarnos, especialmente si tienes diabetes. Ten en cuenta que la lucha del sistema inmunológico puede elevar los niveles de glucosa.

Enfermar con un virus o infección no es bueno para nadie, ya que cuando el cuerpo enferma se estresa. Pero si, además, vives con diabetes debe saber que esta situación puede afectarte de modo particular.

¿POR QUÉ SUBEN LOS NIVELES DE GLUCOSA?

Cuando el cuerpo lucha contra una enfermedad se pone en situación de estrés y libera ciertas hormonas para atacar al virus o a la infección. Estas hormonas provocan resistencia a la insulina y eso ocasiona que sea más difícil normalizar los niveles de glucosa en sangre.

¿CUÁL ES EL RIESGO DE ENFERMAR TENIENDO DIABETES?

Durante la presencia de virus, infecciones o enfermedades si se tiene diabetes tipo 1, y no es posible normalizar los niveles de glucosa en la sangre, se puede estar en riesgo de presentar cetoacidosis. Este estado metabólico se refiere a cuando el cuerpo no puede usar el azúcar o glucosa como fuente de energía porque no hay suficiente insulina. El cuerpo comienza a utilizar las grasas como "combustible" para suplir la energía que necesita y produce cetonas que son productos de desecho ácidos de las grasas. Estos desechos ácidos acumulados en la sangre junto con un exceso de glucosa son potencialmente mortales.

Si se tiene diabetes tipo 2, se puede llegar a desarrollar una condición grave conocida



APRENDE A DISTINGUIR UN RESFRIADO DE UNA GRIPE

SÍNTOMAS	GRIPE	RESFRIADO
Fiebre	Alta (38-40 grados)	Rara aparición
Dolor de cabeza	De intensidad alta	Ocasional
Secreción nasal (mucosidad)	...	Abundante
Estornudos	Posibilidad de aparición	Muy frecuentes
Tos	Muy persistente, presencia de flemas	Leve, seca
Dolor de garganta	Presencia leve o nula	Intenso, dificultad para tragar
Dolor muscular	Alto	Rara aparición
Sensación de hambre	Disminuye el apetito	Ocasionalmente desaparece
Sensación de fatiga y falta de energía	Muy elevada	Rara vez



► 1 Noviembre, 2014



RECOMENDACIONES PARA CUIDAR LA DIABETES

- * **Mide tu glucosa en sangre cada una o tres horas.** Intenta tener los niveles normales de glucosa en sangre durante el resfriado para prevenir caer en cetoacidosis o síndrome hiperglucémico hiperosmolar. Siempre hay que preveer tener tiras suficientes, sobre todo si utilizas insulina.
- * **Hidrátate bien, bebe de 100 a 300 mililitros cada hora.** Elige líquidos que no lleven azúcar, puedes consumir: agua, agua con gas, refrescos sin azúcar, té, infusiones, gelatina sin azúcar, sopas o caldos.
- * **Ten a mano el teléfono del médico,** endocrinólogo o de tu educador en diabetes por si hay vómitos, diarreas, fiebre o intolerancia hacia algún alimento.
- * **No dejes de tomar tu medicación para la diabetes (antidiabéticos orales o insulina).** Si puedes comer normalmente, las dosis de insulina ultrarrápida tampoco las suspendas.
- * **Puedes requerir dosis extras de insulina de acción ultrarrápida** (ten el esquema indicado por tu médico para subir o bajar la dosis en caso necesario) de acuerdo a tus controles de glucosa en sangre.
- * **Mide cetonas en orina o en sangre si la glucemia es superior a 250 mg/dl.** Hay medidores de glucosa que también miden cetonas en sangre (utilizan tiras distintas para medirlas). La presencia de cetonas puede requerir dosis extras de insulina ultrarrápida.
- * **¡Descansa!** El reposo es importante, de esta forma el ciclo de la enfermedad se cumple y la recuperación puede llegar más rápido y sin problemas.
- * **La prevención es prioritaria.** Infórmate acerca de las vacunas antigripales (octubre y noviembre son meses adecuados para ponérsela).

como síndrome hiperglucémico hiperosmolar no cetósico. El nivel de glucosa en la sangre aumenta y el cuerpo se deshace del exceso de glucosa a través de la orina. Si no se ingieren suficientes líquidos se produce deshidratación.

¿QUÉ MEDICAMENTOS SON RECOMENDABLES?

La mayoría de los medicamentos para tratar la gripe o el resfriado que se encuentran en la farmacia especifican en su prospecto que no son aptos para las personas que tienen diabetes.

Esto es así porque la mayoría de ellos contienen azúcares (lo que puede llegar a ser perjudicial para las personas con diabetes) o bien porque tienen cualquier otra contraindicación.

Para evitar complicaciones, consulta siempre con tu médico o educador en diabetes antes de ingerir algún medicamento.

Si vas a tomar un medicamento sin receta, pregúntale a tu farmacéutico cuál es el más adecuado para ti.



¿DEBO VACUNARME CONTRA LA GRIPE?

De 10.000 a 30.000 personas con diabetes mueren cada año por complicaciones de gripe o pulmonía. Cuando hay una epidemia de gripe, la probabilidad de morir entre las personas con diabetes aumenta entre el 5 y el 15 por ciento. Las personas con diabetes tienen seis veces más probabilidades de ser hospitalizadas por complicaciones de la gripe.

La vacuna contra la gripe te ayudará a prevenir problemas del sistema respiratorio inferior y otras complicaciones reduciendo así el peligro de hospitalización. Antes de vacunarte habla con tu médico, ya que algunas personas no deben ser vacunadas. ♦