

VIDA SANA

LA DIABETES EN VERANO

Textos *Abián Mosquera
Fernández**, *Pedro Gil
Manso** y *Auria Salorio
Yáñez***

(**) Profesores de la E.U. de
Enfermería y Podología de la
Universidad de A Coruña,
Campus de Ferrol*

(***) Diplomada en Enfermería*

Foto *J. Meis*

Cuando ya estamos metidos de lleno en el caluroso periodo estival, felizmente ya sea haciendo uso de nuestras preciosas playas o de la montaña nos disponemos a disfrutar de unos días en los que con el afán de relajarnos podemos descansar y bajar la guardia ante una enfermedad como la diabetes.

Por ello y desde aquí nos van a permitir hacer un breve recordatorio para que además de pasarlo bien pasen ustedes unas vacaciones "saludables".

La diabetes, como muchos ya sabrán, es una enfermedad metabólica muy común a nivel mundial de afectación multiorgánica que puede alterar las funciones de nuestro cuerpo, lo cual no es impedimento para poder disfrutar de una vida larga y saludable.

Se trata de una patología crónica cuya principal manifestación es la presencia en exceso de azúcar en la sangre pero que no da síntomas por norma general hasta el desarrollo de complicaciones, de ahí el nombre de enfermedad silenciosa. Lo que quizás no sepan tan-

to, y es aquí donde debemos hacer hincapié, es que unos niveles altos de glucosa de forma continuada a largo plazo suelen dar complicaciones, especialmente de tipo neurológico y circulatorio.

Por ello y al ser ésta una época del año en la que no siempre se respetan los horarios de las comidas es importante intentar mantenerlos en la medida de lo posible, especialmente si se toma medicación, distribuyendo el alimento a lo largo del día para así evitar atracones innecesarios.

Debe evitarse el consumo excesivo de grasas y azúcares de absorción rápida, especialmente aquellos contenidos en la bollería industrial debiendo limitar el consumo de helados. En su lugar, las altas temperaturas invitan a disfrutar de unas sabrosas ensaladas y platos de verdura, rica en fibra, que ayude a regular el tránsito intestinal.



En todas las comidas que realice intente incluir alimentos que contengan hidratos de carbono de absorción lenta como pastas, arroz y legumbres.

En cuanto a las bebidas, el consumo de aquellas denominadas "light" o bajas en calorías, la persona diabética puede estar tranquila pues, como su propio nombre indica, además de aportar muy pocas calorías al utilizar edulcorantes artificiales como sustitutos del azúcar común no elevan bruscamente el azúcar en sangre tras su ingesta.

Las cervezas, con y sin alcohol, tienen bastantes azúcares, siendo preferible a la hora de refrescarse, además del agua fresca con un toque de limón, las infusiones y las ya mencionadas bebidas bajas en calorías.