

PARA DISFRUTAR DE LAS VACACIONES SIN SOBRESALTOS

En verano los diabéticos deben controlar aún más su tratamiento y la dieta

MADRID, 2 Ago. (EUROPA PRESS) -

Los expertos insisten en que es posible combinar el manejo de la diabetes con las vacaciones para disfrutar del descanso estival, pero recuerdan que los diabéticos deben prestar más atención a su tratamiento y a las comidas en estas fechas para no descuidar la salud.

Con la llegada del verano se multiplican las celebraciones familiares, los compromisos sociales, las salidas nocturnas, las excursiones y campamentos infantiles y los viajes. Esta alteración de la rutina diaria incita a relajar la dieta y el cuidado de la salud. En concreto, la adherencia a las pautas de ejercicio, alimentación y fármacos son fundamentales en vacaciones para mantener un control glucémico adecuado en los pacientes con diabetes.

Así, "la evolución y estabilidad de enfermedades como la diabetes dependen en gran medida del control que se ejerza sobre aspectos clave como el tratamiento farmacológico, la actividad física y la alimentación", asegura a Europa Press la jefa de la Unidad de Nutrición y Dietética del Hospital Universitario Ramón y Cajal, la doctora Clotilde Vázquez.

"Cuando se rompe con la rutina diaria, el propio diabético tiene que conocer perfectamente qué es lo que va a hacer y adaptar el tratamiento. La clave está en variar y ajustarse a los hábitos nuevos o las actividades nuevas del verano, como viajes, campamento, deporte, etcétera", ha explicado la doctora Vázquez.

En cuanto a la actividad física, "conviene recordar que en esta época esa actividad normalmente es más intensa que en invierno y, aparte de lo saludable que es el deporte en sí mismo y su capacidad para reducir el peso corporal, el paciente debe tener en cuenta que se consume glucosa cuando se realiza ejercicio físico y, por tanto, los requerimientos de insulina disminuyen y hay que tomar suplementos de glucosa o equivalentes, en función del ejercicio que se haga, para que nunca se llegue a la hipoglucemia", detalla Vázquez.

La dieta es otra de las claves que deben controlar estos pacientes. La endocrinóloga recuerda que "el 90 por ciento de los diabéticos tipo 2 tienen sobrepeso y las vacaciones son un peligro sobre todo cuando se viaja a un hotel con buffet incluido porque estimula a comer comidas que, por lo general, tienen más grasa que cuando las preparamos en casa. Así, es frecuente que cuando estos pacientes regresan de vacaciones, vuelvan con un sobrepeso mayor" a lo que la doctora añade que "en definitiva, el fenómeno aire acondicionado y buffet ayuda a engordar en verano".

Para concienciar a los pacientes sobre lo importante que es el control de su enfermedad durante cualquier época existen programas como los propuestos por Lilly, en colaboración con la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria

(semFYC). 'Por fin es jueves' o 'Conversaciones sobre diabetes' enseñan a los pacientes, a través de dinámicas de grupo entretenidas y constructivas, la importancia de que sean los propios pacientes quienes controlen su enfermedad y que incorporen hábitos saludables en su vida cotidiana, especialmente en los meses veraniegos.

Además, en verano los pacientes tienen menor acceso a sus especialistas y educadores. Por eso, según explica la doctora "es importantísimo disponer de iniciativas de concienciación que ayuden a los pacientes a recordar su compromiso con la enfermedad". A través de estos programas "también se busca que tanto las personas con diabetes como sus familiares dependan en menor medida de su especialista para atender las necesidades básicas cotidianas de su enfermedad", concluye Vázquez.