

**LOS DIABÉTICOS TIPO 2 SON LOS MAS AFECTADOS****El cambio de hábitos del verano altera el control de la diabetes**

MADRID, 11 Ago. (EUROPA PRESS) -

Con la llegada de las vacaciones de verano, la vida cotidiana se ve modificada por los cambios de horarios. Estos cambios pueden repercutir en que las personas con diabetes tengan un empeoramiento del control de la enfermedad, algo que puede pasar factura.

Como explica el coordinadores del Grupo de Trabajo en Diabetes de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), el doctor Martín López de la Torre, "el cambio en los horarios de la rutina diaria, en la actividad física, la cantidad de alimentos ingeridos, así como los viajes, conllevan a que las personas con diabetes descuiden una serie de pautas que se siguen durante el resto del año, lo que puede conllevar un mal control de la enfermedad".

Estos problemas se incrementan para los pacientes con diabetes tipo 2, asociada al sobrepeso y la obesidad, ya que en verano se produce un aumento de peso a causa de las vacaciones. Como explica López de la Torre, "se estima que los diabéticos tipo 2 ganan entre tres y cinco kilos de peso en verano. Esto conlleva un empeoramiento del control de la diabetes y, además, son kilos muy difíciles de perder después de las vacaciones".

Este tipo de diabetes tiene en las sociedades un gran impacto por el alto número de casos que se ve favorecido por la obesidad de la población. Por esta razón se prevé que las cifras de diabetes tipo 2 vayan en aumento en todo el mundo debido al estilo de vida sedentario, el sobrepeso y la obesidad. De hecho, se estima que entre el 75 y el 80 por ciento de las personas con diabetes tipo 2 tiene obesidad.

"Estas personas suelen descuidar la alimentación durante el verano, ya que se tiende a comer más alimentos y disminuyen su actividad física habitual. No obstante, es muy importante que no ganen peso mediante el control de la alimentación también durante las vacaciones y la realización de actividad física desde el principio y de forma continuada, como natación, bicicleta o paseos, algo que además puede procurarles un mayor disfrute del verano", añade el experto.

**CONSEJOS PARA MANTENER EL CONTROL DE LA DIABETES EN VERANO**

El control de la diabetes en verano y durante las vacaciones es posible. "Sólo es necesario adoptar una serie de pautas de control", destaca el doctor López de la Torre.

## **REGULAR LOS HORARIOS**

Los expertos recomiendan controlar la alimentación, de forma que sea lo más similar posible a la del resto del año al menos en cuanto a regularidad y distribución de alimentos. Además deben realizarse controles de glucemia para poder vigilar y corregir las variaciones en la dieta y actividad física.

En esta época del año en la que se realizan viajes debe prestarse atención a los medicamentos como la insulina. Durante los viajes deben ir bien identificados, con un listado de los medicamentos que porten, incluyendo los principios activos siempre que viajen a países extranjeros, y el último informe médico. Igual de importante es mantener los medicamentos en las condiciones de conservación óptima preservando la insulina del calor.

Es normal que en esta época del año se descuide el control de la diabetes, por ello López de la Torre recuerda que "nunca hay que descuidar el control por corto que sea el periodo de tiempo; el mal control de la diabetes se asocia a complicaciones muy graves y todos los días cuentan para evitarlas y/ o retrasar su aparición".

Por todo ello no es de extrañar que la diabetes sea la cuarta causa de muerte en la mayoría de los países desarrollados, el 50 por ciento de las personas con diabetes padece retinopatía diabética, que aumenta de dos a tres veces la frecuencia de infarto de miocardio, por encima de dos veces la trombosis cerebral, y es responsable del 20 por ciento de las amputaciones de las extremidades inferiores.