

Es imprescindible reducir los carbohidratos en la dieta

FEDE recomienda a las personas con diabetes extremar las precauciones para disfrutar de la época estival

MADRID, 8 Ago. (EUROPA PRESS) -

Debido a la llegada del verano, la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE) ha querido recordar que es una época delicada para aquellos que sufren esta enfermedad ya que es uno de los colectivos de riesgo ante el incremento de las temperaturas, por lo que ha lanzado una serie de consejos para que los pacientes de diabetes extremen las precauciones.

En primer lugar hay que tener en cuenta que el calor influye en la absorción de la insulina y también puede alterar y dañar los medicamentos por lo que para evitarlo, siempre hay que mantenerla en lugares frescos como por ejemplo bolsas térmicas.

Para aquellos que veranean en la costa, deben meter siempre en la bolsa de playa una botella de agua para evitar la deshidratación. Además, antes de empezar cualquier desplazamiento es recomendable planear el viaje para que no interfiera en las comidas y revisar el nivel de glucosa antes de coger el coche. También es importante llevar el doble de la medicación necesaria y en su envase original y incluir tabletas de glucosa o alimentos que contengan carbohidratos.

En lo que se refiere a la vestimenta, los enfermos de diabetes deben ponerse una gorra o visera para protegerse del sol y utilizar lentes oscuras para proteger los ojos.

La montaña es otro de los destinos que mucha gente escoge para sus vacaciones. Sin embargo los diabéticos tienen que tener en cuenta que en zonas de montaña realizarán el doble de ejercicio, por lo que si se sufren un desmayos, calambres, náuseas o sudoración deben reducir la marcha.

Llevar visible un identificador que informe de que se tiene diabetes; usar calzado deportivo amplio, ropa ligera y cómoda, y calcetines de algodón para evitar ampollas o cortes; evitar hacer ejercicio en las horas de más incidencias del sol y usar protector solar de difícil eliminación en casos de exceso de sudoración son otros de los consejos que ha ofrecido FEDE para aquellos que veranean en la montaña.

Para los que se quedan en la ciudad, tienen que tener en cuenta que en verano se come y se cena más veces fuera de casa por lo que hay que tener en cuenta aquellos productos ricos en carbohidratos sobre la glucemia.

Por ello hay que optar siempre por alternativas saludables y escoger platos que no lleven demasiado pan y pasta. Igualmente hay que intentar elegir como entrantes mariscos, cremas, sopas y ensaladas.

En cuanto al plato principal, es una buena opción elegir carne o pescado y acompañarlo con guarniciones de verduras. Por lo que se refiere a los postres, es mejor que sean caseros y con bajo nivel en carbohidratos y a los cafés es preferible echarles edulcorantes y leche sin lactosa.

A pesar de todos estos consejos, FEDE recuerda que aunque se esté enfermo de diabetes se puede disfrutar de las vacaciones de una manera totalmente normal, teniendo en cuenta los riesgos que existen para así evitar posibles complicaciones.