

Consejos para controlar la diabetes de los niños en verano

- El Dr. Roque Cardona, endocrinólogo pediátrico del Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona y asesor en diabetes pediátrica de la Fundación para la Diabetes ofrece una serie de recomendaciones para que los niños con diabetes puedan controlar su diabetes durante las vacaciones.

Madrid, 22 de julio de 2015.- El verano y las vacaciones son una época ideal para que los niños disfruten del merecido descanso. Pero las vacaciones también suponen una serie de cambios de horarios y de comidas que requieren ciertos ajustes en el manejo de la diabetes para que su control no se altere durante la época estival.

El Dr. Roque Cardona, endocrinólogo pediátrico especialista en diabetes en el Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona y asesor en diabetes pediátrica de la **Fundación para la Diabetes**, ha elaborado una serie de recomendaciones para poder realizar un ajuste sencillo del manejo de la diabetes en niños durante las vacaciones.

1. **Horarios.** Durante la época estival los horarios tienden a relajarse, los niños se levantan más tarde y apuran la hora de ir a dormir. En estos casos, conviene consultar con el médico cómo modificar los horarios tanto para aquellos niños que estén en tratamiento con bomba de insulina o para aquellos que estén con múltiples dosis de insulina. Por otra parte, si el desayuno se retrasa y el almuerzo se adelanta puede que no haya tiempo de hacer un segundo desayuno. En este caso, es muy probable que no requieran la dosis de insulina del segundo desayuno al no realizar esta ingesta.
2. **Comidas.** Durante las vacaciones, y sobre todo con el calor, los niños tienden a realizar comidas más ligeras. Es un buen momento para **incrementar el consumo de ensaladas, verduras y frutas en nuestros hijos**. Es importante ajustar la dosis de insulina rápida (bolus) al contenido de hidratos de carbono de las distintas ingestas. Se recomienda consultar con el equipo de diabetes el contaje de raciones de hidratos de carbono y la utilización de índices de insulina/carbohidratos.
3. **Hidratación.** Es importante mantener un buen grado de hidratación con agua fresca y/o bebidas no azucaradas (light).
4. **Helados.** Es probable que nuestros hijos nos pidan comer helados o polos. Es necesario contabilizar sus hidratos de carbono para ajustar la cantidad de insulina. Los polos suelen tener un contenido más alto de azúcares y son de absorción muy rápida. Por su parte, los helados suelen tener menos cantidad de hidratos de carbono pero contienen grasa, que tiende a aumentar la glucemia de forma lenta y progresiva. Por tanto, la ingesta del helado suele requerir mayor cantidad de insulina que la de polos.

5. **Ejercicio físico.** En el caso de algunos niños, la época de verano puede suponer un aumento significativo del ejercicio físico, mientras que para otros supone todo lo contrario, ya que cesan las actividades deportivas extraescolares y el verano se convierte en una época de mayor sedentarismo. Es importante tener este hecho en cuenta para disminuir o aumentar las dosis totales de insulina a lo largo del día según convenga.
6. **Calor y altas temperaturas.** El calor no comporta un mayor riesgo de bajadas de azúcar o de disminución de las dosis de insulina. Sin embargo, el calor suele condicionar que el reconocimiento de las bajadas de azúcar sea más difícil y que esta bajada pueda pasar desapercibida hasta que el nivel de azúcar sea peligrosamente bajo. Igualmente, el calor en una zona de inyección concreta puede comportar una aceleración de la velocidad de absorción de la insulina y ello contribuir a que la glucemia baje de forma inesperada.
7. **Campamentos de verano.** La época de verano es ideal para que los niños con diabetes acudan a estos campamentos, un lugar estupendo para que el niño aprenda a controlar su diabetes de forma divertida y normalizar su enfermedad. En general será necesario disminuir la cantidad de insulina porque suelen realizar mucho ejercicio físico. El equipo sanitario del campamento tendrá que valorar la pauta y ajustarla de la forma más conveniente.
8. **Viajes.** Es fundamental llevar un informe médico para acreditar que se tiene diabetes y que es necesario llevar consigo la medicación y algunos dispositivos (medidor de glucosa, lancetas, bolis de insulina, bomba de insulina, monitor continuo de glucosa, etc.). Se recomienda llevar siempre existencias suficientes de insulina, tiras reactivas, jeringuillas, bolígrafos, glucagón... En el caso de que el niño esté en tratamiento con bomba de insulina conviene viajar con baterías de repuesto por si falla la que se está usando así como dispositivos de insulina de acción rápida y retarda.

Acerca de la Fundación para la Diabetes

La Fundación para la Diabetes es una entidad que apuesta por un estilo de vida saludable y pone a disposición de la población las herramientas necesarias para prevenir la diabetes y sus complicaciones asociadas, así como para llevar un buen control de la diabetes. Actúa energicamente para crear una conciencia social y un amplio conocimiento de la enfermedad y trabaja por la integración de las personas con diabetes en todos los ámbitos de la vida.

La web de la Fundación para la Diabetes cuenta con un canal de prensa dirigido a periodistas interesados, donde podrán encontrar información y un completo archivo de recursos gráficos relacionados con la enfermedad. <http://www.fundaciondiabetes.org/prensa>

Más información:

www.fundaciondiabetes.org

info@fundaciondiabetes.org

Tel. 913601640

Síguenos en:

Facebook: www.facebook.com/fundacionparaladiabetes

Twitter: [@fundiabetes](https://twitter.com/fundiabetes)

Contacto de prensa:

Torres y Carrera. Teresa del Pozo/ Ángela Rubio

tdelpozo@torresycarrera.com / arubio@torresycarrera.com

Tel. 91 590 14 37 / 661672019