

**A TU SALUD**

usansanz@gmail.com

**iERROR!**

- Abandonar las pautas de tratamiento y cuidado de la enfermedad en verano
- Abusar de productos como carnes rojas y grasas
- Dejar el deporte

**iBIEN HECHO!**

- Controlar la alimentación, para evitar en lo posible la subida de peso
- Seguir la dieta mediterránea
- Mantener la actividad física en vacaciones

La relajación estival afecta a la diabetes

Dejar los buenos hábitos puede perjudicar

ECOS

HUESCA.- Las personas con enfermedades crónicas como la diabetes pueden verse afectadas por las altas temperaturas y la humedad propias del verano. Esto, junto con la relajación o abandono de los hábitos propios de esta época del año, pueden hacer ganar entre tres y cinco kilos de peso a las personas con diabetes tipo 2, así como empeorar el control de la enfermedad.

Y es que hasta el 35% de españoles con diabetes tipo 2 tienen nefropatía diabética, mientras que las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de mortalidad entre estos pacientes. Otras complicaciones como la retinopatía diabética, una de las principales causas de ceguera, tiene una prevalencia del 40%. Por

ello, especialmente en esta época, es importante no abandonar las pautas del tratamiento y cuidado de la enfermedad que deben seguirse durante todo el año, lo que no va a impedir disfrutar de las actividades habituales del verano.

El control de la alimentación es fundamental para las personas con diabetes, aunque suele ser el primer hábito afectado por la relajación de los horarios. "Subir

>Es recomendable no abandonar el hábito de la actividad física, aunque adaptada

unos dos kilos de peso puede ser frecuente para algunos pacientes en esta época del año, así como volver de las vacaciones con unos niveles de glucemia alterados", señala Mercedes Galindo, Enfermera educadora en diabetes del Hospital Clínico San Carlos.

La dieta ideal para las personas con diabetes tipo 2 es la mediterránea, donde predomina el consumo de pescado y carne blanca sobre carne roja, legumbres, frutos secos, cereales integrales, frutas y los productos lácteos desnatados. El aceite de oliva virgen debe constituir la grasa de adición fundamental.

La enfermera asegura que no es necesario privarse de estos alimentos, pero sí compensarlos durante las comidas: "Al mediodía, por ejemplo, se puede preparar un primer plato más contundente introduciendo pasta, arroz o legumbres -como alubias o lentejas- que pueden tomarse frías, en ensalada. El segundo plato será más ligero y puede introducirse el pan, la fruta o la patata como comodín.

La intensidad de la actividad física deberá adaptarse a las condiciones de la época estival; es recomendable no abandonar este hábito.