

RECOMENDACIONES | EVITAR RIESGOS

Veraneo con diabetes

- **Romper con la rutina puede alterar el control que requiere la enfermedad**
- **Seguir varias pautas permite disfrutar con seguridad de las vacaciones**

Cristina G. Lucio | Madrid
Jueves 04/08/2011

Cambios en los horarios, viajes, más comidas fuera de casa...El verano puede ser una época difícil para mantener a raya la diabetes. La pérdida de la rutina diaria incita a relajar el control de la dieta y los cuidados básicos de la enfermedad, por lo que algunos pacientes inician septiembre con los niveles de glucosa fuera de control. Sin embargo, los especialistas recuerdan que, siguiendo unos consejos básicos, es posible disfrutar al máximo de las vacaciones sin descuidar la salud.

"Cualquier cambio en la vida de un diabético debe llevar aparejado un ajuste en el tratamiento. El verano suele ser una época de cambios, así que lo que hay que hacer es prestar atención a esas alteraciones y actuar en consecuencia", explica Clotilde Vázquez, endocrinóloga del Hospital Ramón y Cajal de Madrid.

Como norma básica, esta especialista aconseja aumentar el número de autoanálisis diarios para conocer el estado de la glucemia. "Depende de cada caso, pero está bien hacer entre cinco y 10 determinaciones diarias para ajustar mejor el tratamiento", indica. "Esto ayuda a tener más información, a adaptarse mejor cuando, por ejemplo, se llevan a cabo grandes cambios de horarios, de comidas y de actividad física", subraya.

Vázquez recomienda, además, otra serie de pautas que ayudan a solventar posibles complicaciones:

- **Refrigeración**

En caso de viajes a zonas de excesivo calor, es recomendable llevar una nevera u otro sistema de refrigeración para mantener insulinas y otros tratamientos a una temperatura adecuada.

- **Acreditación**

Algunos países, como Estados Unidos o Israel, tienen políticas muy restrictivas de control de pasajeros. Por eso, si se acude a zonas como estas, es importante disponer de un informe médico o de un documento similar que acredite que el paciente es diabético y que necesita viajar acompañado de determinado material médico.

- **Información**

Si se viaja al extranjero, también es importante informarse previamente sobre la gastronomía del país y la composición de sus platos básicos. "Y una

vez allí, hay que preguntar de qué están hechos los platos, para evaluar las raciones y la cantidad de hidratos de carbono que se consumen", señala Vázquez.

- **Diarrea del viajero**

En caso de sufrir la clásica gastroenteritis aparejada al turismo, un diabético debe prestar especial atención a su hidratación. "Esta ha de hacerse con azúcar y, aunque no se ingiera ningún alimento, hay que continuar poniéndose insulina, porque, si no, las consecuencias pueden ser importantes", añade esta especialista, que también recomienda contar con referencias sanitarias en la zona.

- **Ojo con los excesos**

Sobre todo en casos de diabetes tipo 2, que suele estar asociada a problemas de sobrepeso u obesidad, Vázquez alerta contra lo que ella misma denomina 'el síndrome del bufet', es decir, la tentación de sucumbir diariamente a una oferta alimentaria mucho más amplia de lo habitual. "Esto sucede sobre todo en viajes programados, en los que no se pasa calor y el hotel ofrece muchísima comida. En estos casos, hay que controlar las comidas y hacer ejercicio, porque, si no, se corre el riesgo de volver del verano con muchos más kilos y un peor control de la enfermedad", concluye.