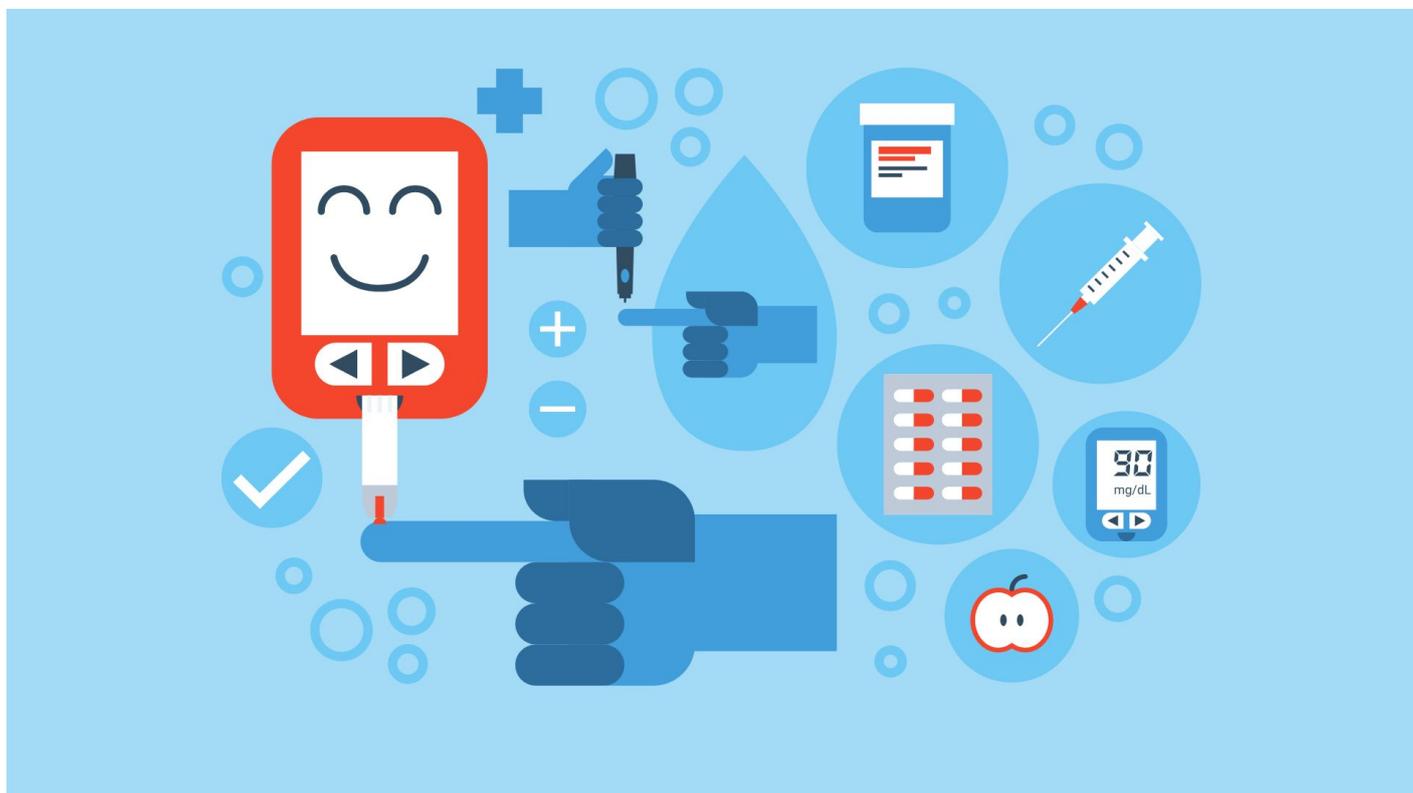


10 formas de cuidarte este verano si tienes diabetes



Los **cambios en la rutina** que se presentan en **verano** representan un reto para las **personas con diabetes**; **moderación y prevención** son clave, de acuerdo a especialistas del Tec de Monterrey.

En México más de 12 millones de personas padecen esta enfermedad, según datos de la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (Ensanut) 2021, por lo que es recomendable que en este época **refuercen los cuidados**.

*“Es importante que las **personas con diabetes sean muy cuidadosas** cuando salen, ya que el **calor** y la **actividad física les puede afectar más que a otros**”, comparte Mariana Leyva, profesora de la unidad de formación **"Salud Global para líderes"**.*



Leyva realiza las siguientes recomendaciones:

- 1. Hidratación al 100**
- 2. No 'mandes de vacaciones' a tu dieta**
- 3. Protégete del sol**
- 4. Actívate, sin dejar a un lado las precauciones**
- 5. Cuida el almacenamiento de tus medicamentos e insulina**
- 6. Medidas ante una hipoglucemia**
- 7. Toma precauciones si vas a viajar**
- 8. No suspendas tus monitoreos**
- 9. Consulta a tu médico y mantenlo informado**
- 10. Resguarda también tu salud mental**



10 cuidados en verano si padeces diabetes

Durante las **vacaciones** es común que las personas **cambien su rutina diaria**, lo que **puede afectar la administración de medicamentos, la dieta y el monitoreo de los niveles de glucosa en sangre**.

Estos cambios en la rutina pueden **dificultar** el mantenimiento de un **control glucémico adecuado**, por lo que las docentes del Tec de Monterrey aconsejan:

1. Hidratación al 100

Una **hidratación adecuada es crucial** para todos, pero especialmente para las **personas con diabetes**.

Las **altas temperaturas y el aumento de las actividades al aire libre** pueden llevar a una mayor sudoración y deshidratación, lo que puede influir en los niveles de glucosa en sangre

Recomendación: acostúmbrate a **llevar un termo contigo y beber agua constantemente** (de 1 a 2 litros) a lo largo del día, opta por **alimentos ricos en agua** e incluso **considera los electrolitos de ser necesario**.

>Regresar todas las recomendaciones

2. No 'mandes de vacaciones' a tu dieta

Durante el verano es común encontrar una **variedad de alimentos y bebidas** que son **altos en carbohidratos simples y azúcares**, como helados, bebidas azucaradas y alimentos fritos. ¡Evítalos!

¿Cómo **mantener** entonces una **dieta más equilibrada**? Cuando realices comidas y cenas fuera de casa, acuérdate de tener en mente la estructura del **plato saludable**:

- Elige verduras para la mitad de tu plato.
- Un cuarto del plato con alimentos ricos en proteínas (pescado, pollo, carne, tofu, mariscos, huevo).
- El otro cuarto de plato con cereales y tubérculos (arroz, pasta, patata, pan)



También puedes aprovechar la abundancia de **frutas y verduras frescas** que ofrece **el verano**, como:

- **Frutos rojos (fresas, frambuesas, moras, arándanos)**: son ricas en antioxidantes, fibra y nutrientes esenciales. Tienen un bajo índice glucémico, lo que significa que su impacto en los niveles de glucosa en sangre es relativamente moderado.
- **Sandía**: aunque tiene un contenido de azúcar natural, su alto contenido de agua y fibra puede ayudar a mitigar su efecto en los niveles de glucosa en sangre.

- **Melón:** a pesar de su sabor dulce, su contenido en hidratos de carbono es bajo, solamente 6g de azúcares por cada 100g de melón. Además, es una fruta con un alto contenido en potasio.
- **Kiwi:** El kiwi es rico en vitamina C y fibra, por lo que puede ayudar a controlar la absorción de azúcar. Solo cuida las porciones.

>Regresar todas las recomendaciones

3. Protégete del sol

La **exposición prolongada al sol** puede **aumentar la resistencia a la insulina** en algunas personas, lo que significa que el cuerpo tiene **dificultades para usar eficazmente la insulina para regular los niveles de glucosa en sangre**.

Protege tu piel de los rayos nocivos del sol al elegir un **protector solar** con un **FPS alto**; además **usa ropa ligera y protectora, un sombrero que te cubra y lentes de sol** cuando estés al aire libre.

>Regresar todas las recomendaciones

4. Actívate, sin dejar a un lado las precauciones

Durante el verano es común que las personas se involucren en más actividades físicas, como salir a correr, hacer caminata largas, nadar o realizar algún otro deporte al aire libre.

El **ejercicio puede afectar a los niveles de azúcar en sangre**: asegúrate de monitorearlos antes, durante y después de la actividad física para asegurarte de que estén en un rango seguro.

Elige mejores momentos para hacer ejercicio: temprano en la mañana o al atardecer, cuando las **temperaturas son más frescas** y el riesgo de calor excesivo es menor. **Lleva calzado adecuado** para evitar complicaciones en los pies.

Presta también atención a **cómo te sientes durante la actividad física**: si te sientes mareado, débil o con síntomas de hipoglucemia, detén la actividad y trata la situación de inmediato.

Si eres propenso a la **hipoglucemia**, asegúrate de llevar contigo una **fuentes de carbohidratos de rápida absorción**, como **tabletas de glucosa o jugo**, en caso de que tus niveles de glucosa en sangre bajen durante el ejercicio.

>Regresar todas las recomendaciones

5. Cuida el almacenamiento de tus medicamentos e insulina

Las altas temperaturas pueden afectar a la **potencia de los medicamentos y la insulina**.

Guárdalos adecuadamente en un lugar fresco y seco, y evita dejarlos a la luz directa del sol o dentro de un coche caliente.

Si viajas puedes **utilizar un estuche de viaje con enfriador para mantener la temperatura adecuada de la insulina.**

>Regresar todas las recomendaciones

6. Medidas ante una hipoglucemia

La combinación de una **mayor actividad física y temperaturas más cálidas** puede **aumentar el riesgo de hipoglucemia** (niveles bajos de azúcar en sangre).

Si tienes un medidor de glucosa, **mide tu nivel de glucosa en sangre para confirmar** que estás experimentando una hipoglucemia.

En caso de **presentar hipoglucemia**, debes **comer o beber de 15 a 20 gramos de glucosa** o carbohidratos de inmediato, como pueden ser:

- 3-4 tabletas de glucosa.
- 1 tubo de gel de glucosa.
- 1/2 taza (4 onzas) de jugo de fruta—no bajo en calorías ni en azúcar.
- 1/2 lata (4 a 6 onzas) de refresco, no bajo en calorías ni en azúcar.
- 1 cucharada de azúcar, miel o jarabe de maíz.

Después de **consumir los carbohidratos, espera alrededor de 15 minutos y luego vuelve a medir tus niveles de glucosa en sangre**: si aún están bajos, puedes repetir la ingesta de carbohidratos.

Pero si tus niveles están subiendo, evita consumir más carbohidratos para prevenir una **hiperglucemia** (niveles altos de azúcar en sangre).

>Regresar todas las recomendaciones

7. Toma precauciones si vas a viajar

Si tus **planes de verano incluyen viajar, toma precauciones adicionales** como preparar un botiquín de emergencia para diabéticos con elementos esenciales.

Esto puede contener tu kit pueden ser **insulina, medidores de glucosa, snacks y una lista de tus medicamentos.**

Infórmate sobre los **hospitales y centros de atención cercanos a tu destino** y comunica tu enfermedad a tus compañeros de viaje.

>Regresar todas las recomendaciones

8. No suspendas tus monitoreos

Durante las vacaciones es común que las personas cambien su rutina, como ya se ha planteado, en términos de comidas, actividad física y horarios de medicación.

Estos **cambios pueden afectar los niveles de glucosa en sangre. Monitorear te permite adaptar tu tratamiento y tomar decisiones informadas** en función de tu situación actual.

También el **monitoreo te ayuda a controlar la ingesta de carbohidratos** y a ajustar tus dosis de insulina o medicamentos según sea necesario para evitar fluctuaciones bruscas en los niveles de glucosa en sangre.



>Regresar todas las recomendaciones

9. Consulta a tu médico y mantenlo informado

Antes de realizar cualquier cambio significativo en **tu rutina de control de la diabetes, consulta a tu médico particular.**

Recuerda que **expertos que te puedan dar seguimiento** son capaces de ofrecer **consejos personalizados y ajustes de tu medicación** o régimen de insulina **en función de tus necesidades individuales.**

>Regresar todas las recomendaciones

10. Resguarda también tu salud mental

Una **mente saludable** puede **contribuir a un mejor control glucémico**, una **mayor adherencia al tratamiento** y una **mayor calidad de vida en general.**

No poder participar en ciertos eventos/actividades, comer o beber lo mismo que otros puede **impactar tu estado de ánimo durante esta temporada.**

Algunas formas recomendadas para cuidar la salud mental durante las vacaciones incluyen **practicar técnicas de relajación, mantener una comunicación abierta con amigos y familiares, dedicar tiempo a actividades que disfrutes, practicar la gratitud y buscar apoyo profesional si es necesario.**

>Regresar todas las recomendaciones

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR: