



Unos **sencillos consejos** pueden ayudarnos frente al frío y la

gripe

Cuidado con el frío

Las temperaturas frías pueden afectar el control de la diabetes de muchas formas. Incluso el mero chequeo de los niveles de glucemia puede ser doloroso, porque las manos frías tienen menos flujo sanguíneo. Por otro lado, un tiempo gélido puede afectar a las medicinas y puede obstaculizar el buen funcionamiento de materiales, dispositivos y equipos de control y de autocuidado.

Agua caliente

Intenta lavarte las manos en agua caliente antes de hacerte el test del nivel de glucosa. Y mucho ojo: no guardes medicamentos y materiales médicos y de control en lugares donde estén expuestos a bajas temperaturas como, por ejemplo, el coche o estancias mal climatizadas.

Ejercicio físico

Hacer menos ejercicio físico durante los meses de más frío, puede provocar subidas de los niveles de glucosa. Si hace tanto frío o las condiciones meteorológicas son tan adversas que descartas salir a caminar o a practicar alguna actividad al aire libre, haz ejercicios en casa, que te puede prescribir tu médico, profesional de enfermería o educador en diabetes. En recientes números de DiabetesFEDE hemos ofrecido algunas pautas para hacer ejercicios en el hogar; por ejemplo, en el número 43, con un artículo sobre el ejercicio de fuerza en dia-

betes. Puedes confeccionar tu programa de ejercicio personalizado en el apartado EJERCICIO FÍSICO de la web de Diabetes a la carta: <http://diabetesalacarta.org/ejercicio-fisico-en-la-diabetes/>.

Infecciones respiratorias

Las infecciones respiratorias van acompañadas a menudo por niveles de glucosa fluctuantes, por lo que deberías hacer más tests de glucemia cuando te encuentres mal.

Ojo con las medicinas para gripes y resfriados

¿Tienes un resfriado o la gripe? Ten en cuenta que algunos tratamientos farmacológicos contienen pseudoefedrina, un descongestivo que puede causar picos de glucosa en sangre en personas con diabetes tipo 2. La pseudoefedrina también puede acentuar la alta presión sanguínea. Por tanto, pide tratamientos alternativos a tu médico o farmacéutico en caso de que tengas diabetes tipo 2 o presión alta. ●

El frío puede afectar a medicinas y dispositivos médicos, y resfriados y gripes pueden perjudicar nuestras niveles de glucosa en sangre