



CONSEJOS MÉDICOS

Dr. Felipe Esteban Juanas Fernández

Especialista en Medicina Preventiva y Salud Pública



Activos tras las vacaciones

La estabilidad de los hábitos de vida se altera en la época de vacaciones por los cambios en los horarios, comidas y ritmos del sueño, y por la realización de viajes, excursiones y otras actividades que suponen una mayor actividad física. Todos ellos son factores que repercuten a corto y medio plazo sobre los controles metabólicos. Tras estos días, las personas que tienen prediabetes y diabetes tipo 2 aumentan de peso, respondiendo a una matemática básica: sumando la ingesta de una gastronomía poco habitual (a veces en forma de picoteo), la mayor sensación de calor que induce al sedentarismo, el posible aumento de ejercicio sólo el primer día con sus consecuentes agujetas, rozaduras y/o quemaduras solares por un descuido puntual (que hacen disminuir la práctica deportiva los días siguientes)..., provocan un menor gasto de calorías y un acúmulo de grasa abdominal que costará perder.

Según muestran diversos estudios de observación referidos al comportamiento de los adipocitos (células del tejido graso) en estas personas en comparación con las que no tienen diabetes, existe una diferencia importante: un incremento mínimo de 2 a 3 kilogramos hace que la resistencia a la acción de la insulina aumente, con los consiguientes reajustes de la medicación y de los estilos de actividad/alimentación encami-

nados a una pérdida de peso no siempre fácil. Se ha demostrado que esta ganancia de peso debida al aumento de la grasa actúa de forma continuada durante el resto del año, lo que hace más vulnerables a las personas diabéticas, que deben redoblar su esfuerzo en normalizar su peso.

Es necesario saber que una persona con diabetes tipo 2 debe preservar al máximo la secreción de insulina por parte del páncreas, siempre que quede una secreción residual. Si hace falta, se debe inyectar esta hormona, porque esta acción hace que la diabetes sea menos agre-

siva. Se ha evidenciado que existe una alteración de la primera fase de secreción –o fase rápida– dentro del patrón temporal de secreción, fundamentalmente tras las comidas, lo que se agrava por el sobrepeso. Esta observación es importante a la hora de entender la distribución calórica de las comidas a lo largo del día, y a la hora de comprender los autoanálisis dos horas después de las comidas cuando son indicados (consultar las Recomendaciones 2012 de la Sociedad Española de Diabetes). Es una razón importante para incorporar la dieta mediterránea y la actividad física a nuestro estilo de vida.



Tras unos días de asueto, las personas que tienen prediabetes y diabetes tipo 2 aumentan de peso

Debemos revisar tiras reactivas y medidores de glucemia, que podrían haberse deteriorado por la exposición al sol

Además de intentar normalizar el peso, otro punto a destacar tras las vacaciones es la revisión de las tiras reactivas y los medidores de glucemia, que pueden haber visto alterado su funcionamiento si se han sometido a temperaturas elevadas y a otras interacciones medioambientales sin haberlo percibido. Puede verse alterada la precisión del autoanálisis si los materiales se han transportado en un bolso o mochila y hemos estado expuestos al sol, o si los hemos dejado a merced de los rayos del sol sin protección alguna en momentos de altas temperaturas. Así que la vuelta de vacaciones es un buen momento para realizar una prueba de control de calidad del glucómetro y para leer la información del fabricante sobre las interferencias en una correcta medición, como son las referidas a temperatura, humedad, altura, fármacos, etc.

En el caso de haber practicado actividades acuáticas en piscinas o en el mar, sería recomendable continuar estos ejercicios, ya que hay unanimidad sobre la repercusión altamente positiva a nivel psíquico, osteomuscular y cardiocirculatorio. Una alternativa son los centros deportivos municipales, que cuentan con monitores

especializados en este tipo de ejercicios, según patologías, edad o intereses personales. También puede plantearse la posibilidad de asistir a un establecimiento balneario: si usted es una persona mayor es importante que conozca el Programa de Termalismo Social que ofrece el Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO) de 9 ó 11 pernотaciones, con alojamiento en pensión completa con alimentación sana, tratamiento termal básico indicado por el médico del balneario, y terapias propias de la estación termal. Los balnearios participantes se distribuyen por toda la geografía española. Con independencia de la edad, el balneario es un manantial de salud y es el lugar ideal para comprender el funcionamiento del organismo, así como de la acción del agua bebida según sus propiedades minerales. Igualmente comprenderá el etiquetado de muchas aguas envasadas al que seguramente antes no le prestaba atención, entendiendo por qué tras su ingesta unas le producen efecto diurético (por ejemplo, las bicarbonatadas cálcicas) y otras le suben sus cifras de tensión, al tener altas concentraciones de sal. Responderá así a la norma de estar bien hidratado con el agua más adecuada.

Los retos no son pequeños. Usted debe ser valiente y atreverse a realizar maniobras rectificadoras ante situaciones que intuye adversas, como cifras de tensión arterial elevada, hiperglucemia o ganancias de peso corporal, siendo capaz de hacer las oportunas determinaciones de tensión arterial, glucémicas o de peso.

Si se encuentra capacitado para realizar una restricción en el aporte calórico con el fin de normalizar su peso, no debe caer en esquemas poco ortodoxos que, bajo la seducción de una pérdida de peso significativa en pocos días, ofrecen una alta relación de riesgos en lugar de beneficios en su escenario metabólico de diabetes. El programa de alimentación debe ser aconsejado y evaluado de forma individual, como pasa con el ejercicio, los autoanálisis o la práctica de actividad física.

Insistimos en lo imprescindible que es construir un andamiaje emocional capaz de alcanzar y mantener cada una de las metas propuestas en el control del metabolismo y, más concretamente, de su diabetes. Estar y sentirse bien es factible si usted se implica en querer conseguirlo, con argumentos sólidos basados en motivaciones reales, nacidos de la libertad de un juicio sensato a partir del proceso de educación para capacitarle y empoderarle en salud.

Usted merece una dignidad glucémica sin tóxicos por desmotivaciones, ni orfandad de recursos humanos o materiales. Usted es parte del eje promotor de numerosas acciones que abanderará la asociación a la que pertenece y agrupa en torno a la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE). Por ello, debe ser una persona operativa, dejando atrás cualquier tipo de ostracismo y preparando con sus inquietudes compartidas el triunfo del círculo azul que conformamos todos. Tras la época vacacional, actualice sus revisiones para celebrar convenientemente el 14 de noviembre, fecha en la que personas como usted y como yo somos protagonistas. ●

gullón

CUIDARTE ES NATURAL

CUIDARSE
es natural,
por eso, nuestras galletas
DietNature no tienen azúcares.

La gama DietNature de Gullón, sin azúcares, nos ayuda a mantener una vida sana sin renunciar a lo que más nos gusta. Es natural que quieras cuidarte y que cuando te cuides, lo hagas de la forma más natural.

DietNature®
sin azúcares

