

**FEDE RECUERDA QUE, CON UN BUEN CONTROL DE LA DIABETES,  
SE PUEDE DISFRUTAR PERFECTAMENTE DE LAS VACACIONES DE VERANO**

>> La Federación Española de Diabetes (FEDE) recuerda la importancia de tener en cuenta los cambios en la alimentación y la actividad física que se pueden producir durante las vacaciones, para evitar complicaciones.

>> Ante posibles variaciones inesperadas en los niveles de glucosa en sangre, FEDE recomienda llevar a cabo un control más regular de la glucemia, con el objetivo de que se pueda actuar a tiempo ante posibles hipoglucemias o hiperglucemias.

**Madrid, 13 de julio de 2017.** En España, son casi 6.000.000 millones de personas las que viven con diabetes, y las que se enfrentan cada verano a algunos retos a la hora de viajar, los cuales se derivan mayormente de los cambios que se producen en sus hábitos diarios como en la alimentación y la actividad física que, si no son tenidos en cuenta, pueden generar ciertas complicaciones. No obstante, **la Federación Española de Diabetes (FEDE) recuerda que, con un buen control de la patología y siguiendo el tratamiento, las personas con diabetes pueden viajar y disfrutar de sus vacaciones sin que la patología sea un impedimento.** Y para que esto sea más sencillo, desde FEDE se dan a continuación una serie de recomendaciones, recordando en todo momento que se trata de pautas generales, y que el profesional médico es siempre la persona de referencia.

### **Alimentación**

En cuanto a la dieta, la primera recomendación es que se asemeje lo máximo posible a la que se tenga habitualmente, tanto en su composición como en las horas de comida. También es importante **optar por menús saludables y platos esencialmente compuestos por verduras y hortalizas frescas** o cocinadas de forma saludable. Además, para asegurar una alimentación que permita un buen control de los niveles de glucosas en sangre, se deben conocer bien el contenido en carbohidratos de los alimentos y prestar atención a su etiquetado. En cuanto a las bebidas, **el agua debe ser siempre la primera opción**, pero como alternativas están el café, las infusiones o las bebidas light. Por último, se deben vigilar las posibles hipoglucemias y, en caso de producirse, tener siempre a mano alimentos ricos en hidratos de carbono.

### **Ejercicio físico**

Durante las vacaciones, es normal realizar más actividad física de la habitual. Por lo tanto, es importante **vigilar de forma más regular los niveles de glucosa en sangre para evitar posibles hipoglucemias.** También se debe prestar atención a las zonas de inyección, teniendo en cuenta la actividad física ya que la insulina inyectada en el muslo se asimilará con mayor rapidez al realizar ciertas actividades. Por último, las personas que tienen riesgo de sufrir pie diabético deben mantener los pies bien limpios e hidratados y prestar especial atención al calzado.

### Medicación

Unas 2 ó 3 semanas antes de salir de viaje, es conveniente concertar una **cita con el médico, por si considerara necesario realizar algún ajuste en la medicación**, algo que suele ser habitual en viajes que implican cambios del uso horario. Este profesional será también el encargado de elaborar un documento explicativo sobre la medicación que debe transportarse en el equipaje de mano. Además, se recomienda **llevar siempre más medicación de la que se vaya a necesitar** para evitar, en la medida de lo posible, comprarla en el extranjero donde, por ejemplo, la concentración de insulina puede ser diferente. Y finalmente, en caso de tener contratado un seguro médico, es importante consultar qué tipo de servicio está incluido en caso de emergencia o, incluso, si por el tipo de viaje se recomienda la contratación de un seguro exclusivo de viaje.

### Clima

El verano es una época calurosa en la mayoría de los destinos turísticos habituales, por eso es importante recordar que la humedad y **la temperatura pueden afectar, a nivel fisiológico, en el proceso de absorción de la insulina y, por otro lado, al estado de la insulina en si**, por lo que es necesario mantener las dosis refrigeradas en neveras o carteras de frío y evitar exponerla a temperaturas extremas. Además, es importante protegerse del sol con cremas solares e impedir la deshidratación, ingiriendo líquidos de forma regular, siendo la bebida preferida el agua.

### Transportes

Los viajes pueden suponer cierto estrés y alterar los niveles de glucosa en sangre, por lo que es necesario hacer una **buena planificación en los traslados, evitar permanecer demasiado tiempo sentados y almacenar la medicación a mano**. En el caso de viajar en avión, se recomienda solicitar un informe médico acreditando la necesidad de transportar en el equipaje de mano estos fármacos. Y si se trata de un viaje de larga duración en el que se sirve la comida, es preferible consultar con antelación el tipo de menú que se ofrece, para asegurar una alternativa saludable y apta en caso de ser necesario.

Estos son algunos **consejos de FEDE para tener en cuenta este verano** puesto que, aunque nos vayamos de vacaciones, la diabetes va con nosotros y, por eso, debemos prestarle la misma atención que durante el resto del año.

### Sobre FEDE

FEDE es el órgano representativo del colectivo de personas con diabetes en España que, a día de hoy, padecen cerca 6.000.000 de personas, para lo que cuenta con un total de 19 socios: 19 federaciones autonómicas de personas con diabetes, que agrupan a 152 asociaciones de personas con diabetes, distribuidas por todo el territorio nacional. Entre sus principales objetivos se encuentran defender los derechos de estas personas; contribuir al apoyo moral, físico y educativo del colectivo; fomentar y apoyar la educación diabetológica; promover la mejora de la asistencia sanitaria; prevenir, intervenir y detectar precozmente la diabetes, e impulsar y desarrollar el interés y el desarrollo de la investigación. Para más información: <http://www.fedesp.es>

## Nota de prensa

---



### **Para más información:**

Prensa FEDE

Laura Alemán Arteaga

[comunicacionyprensa@fedesp.es](mailto:comunicacionyprensa@fedesp.es)

692.984.726

91.690.88.40