



**FEDE RECOMIENDA A LAS PERSONAS CON DIABETES EXTREMAR  
LAS PRECAUCACIONES PARA DISFRUTAR DE LA ÉPOCA ESTIVAL**

**>> La Federación de Diabéticos Españoles (FEDE) recuerda la importancia de vigilar la hidratación, llevar medicación extra y protegerse del sol durante todo el día, muy especialmente en las horas centrales.**

**Madrid, 04 de agosto de 2014.** Con la llegada del verano, la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE) quiere recordar que entramos en una época delicada para las personas con diabetes, ya que se trata de uno de los colectivos en riesgo ante el incremento de las temperaturas. El calor influye en la absorción de la insulina y también puede alterar y dañar los medicamentos. Sin embargo, desde FEDE se recuerda que todo esto no impide disfrutar de la época estival, siempre y cuando se mantenga bajo control la diabetes, siguiendo el tratamiento y teniendo en cuenta las recomendaciones del equipo médico. Además, y a nivel general, a continuación se trasladan una serie de consejos a tener en cuenta durante estas fechas.

**DESPLAZAMIENTOS A LA COSTA**

**La costa** se convierte en el destino turístico preferido durante esta época del año. En la bolsa de playa siempre se debe incluir una botella de agua, ya que la pérdida natural de líquidos por parte del cuerpo producida por el calor, puede provocar deshidratación.

Además, deben tenerse en cuenta los siguientes consejos:

- Antes de iniciar cualquier desplazamiento, es recomendable planificar el viaje para que no interfiera en las comidas, y revisar el nivel de glucosa antes de coger el coche.
- Incluir tabletas de glucosa y / o alimentos que contengan carbohidratos.
- Llevar el doble de la medicación necesaria y siempre en su envase original.

- Proteger la insulina frente al sol, para evitar que se estropee.
- Usar gorra o visera para resguardarse del sol y utilizar lentes oscuras para proteger los ojos.

### **ZONAS DE MONTAÑA**

Si el destino de este verano es una **zona de montaña**, se debe tener en cuenta que se realizará mayor ejercicio físico del habitual. Por ello, ante cualquier situación de desmayo, calambres, náuseas o sudoración fuerte, es importante detener la marcha. Además, a modo de recomendación general se debe:

- Llevar visible un identificador que informe de que se tiene diabetes.
- Usar calzado deportivo amplio, ropa ligera y cómoda y calcetines de algodón, para evitar ampollas, irritaciones o cortes, muy peligrosos en el caso de las personas con diabetes.
- Evitar el ejercicio en las horas centrales del día, alejándose de los rayos ultravioletas y del calor, además de usar protector solar especial para deportistas, de difícil eliminación en los casos de exceso de sudoración.
- Dentro de la mochila, llevar la medicación en una bolsa térmica para evitar la incidencia de las altas temperaturas.
- No alterar el horario habitual de las comidas y tomar alimentos antes de realizar una actividad física.

### **VERANEO EN LA CIUDAD**

Y si **la ciudad** es el destino escogido para disfrutar de las vacaciones de verano, donde con frecuencia aumenta el número de comidas y cenas que se realizan fuera de casa, es importante tener en cuenta los efectos que pueden provocar los productos ricos en carbohidratos sobre la glucemia que, aunque pueden consumirse, deben compensarse a lo largo del resto de las comidas. Sin embargo, no hay que renunciar al placer de disfrutar de la comida, tan sólo hay que optar por alternativas saludables, escoger platos que no lleven excesivo pan ni pasta, y elegir como entrantes marisco, cremas, sopas y ensaladas, preferiblemente. Igualmente son opciones saludables carnes y pescados como plato

principal, acompañados con guarniciones de verduras, frente a arroces o patatas. En cuanto a los postres, son preferibles los caseros sin azúcar y con bajo nivel de carbohidratos, como el sorbete de limón o la manzana asada. Y por lo que respecta a cafés e infusiones, son mejores siempre con edulcorantes y, a ser posible, sin lactosa.

El mensaje final que se quiere dar desde FEDE es que una persona con diabetes puede disfrutar de las vacaciones de una manera totalmente normal, tan sólo hay que tomar una serie de precauciones, seguir el tratamiento y las recomendaciones de nuestro médico, y ser consciente de los riesgos que existen para evitar posibles complicaciones en una época del año delicada para el colectivo.

### **Sobre FEDE**

FEDE es el órgano representativo del colectivo diabético en España que, a día de hoy, supera los 5.000.000 de personas, para lo que cuenta con un total de 19 socios: 19 federaciones autonómicas de personas con diabetes, que agrupan a 169 asociaciones de diabéticos españolas, distribuidas por todo el territorio nacional. Entre sus principales objetivos se encuentran defender los derechos de las personas con diabetes; contribuir a la ayuda moral, física y educativa del colectivo diabético; 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>

### **Para más información:**

Gabinete de Prensa

EOLO COMUNICACIÓN

T. 91 241 69 96

[alicia@eolocomunicacion.com](mailto:alicia@eolocomunicacion.com)

FEDE

T. 91 690 88 40

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