



Las vacaciones veraniegas pueden empeorar el control de la diabetes

Las personas con diabetes tipo 2 pueden llegar a ganar entre 3 y 5 kilos de peso en verano debido a la relajación de los hábitos en esta época del año¹

Un buen control de la diabetes previene la aparición de problemas del corazón, el riñón o la vista^{2,3,4}

*El Reloj de la Diabetes, que se enmarca en la campaña **esDIABETES, TÓMATELA EN SERIO**, recoge una serie de recomendaciones para disfrutar del verano manteniendo unos hábitos de vida saludable*

Sant Cugat del Vallès (Barcelona), 22 de julio de 2015. – Las personas con enfermedades crónicas como la diabetes pueden verse afectadas por las altas temperaturas y la humedad propias del verano. Esto, junto con la relajación o abandono de los hábitos propios de esta época del año, pueden hacer ganar entre 3 y 5 kilos de peso a las personas con diabetes tipo 2, así como empeorar el control de la enfermedad, dando pie a la aparición de complicaciones asociadas.

Y es que hasta el 35% de españoles con diabetes tipo 2 tienen nefropatía diabética², mientras que las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de mortalidad entre estos pacientes³. Otras complicaciones como la retinopatía diabética, una de las principales causas de ceguera, tiene una prevalencia del 40%⁴.

Por ello, especialmente en esta época, es importante no abandonar las pautas del tratamiento y cuidado de la enfermedad que deben seguirse durante todo el año, lo que no va a impedir disfrutar de las actividades habituales del verano como viajar, ir a la playa, pasear o practicar deporte al aire libre.

La mediterránea, la reina de las dietas

El control de la alimentación es fundamental para las personas con diabetes, aunque suele ser el primer hábito afectado por la relajación de los horarios. *“Subir unos dos kilos de peso puede ser frecuente para algunos pacientes en esta época del año, así como volver de las vacaciones con unos niveles de glucemia alterados”*, señala **Mercedes Galindo, Enfermera educadora en diabetes del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Clínico San Carlos (Madrid), Profesora de la Escuela de Enfermería de la Universidad Complutense y miembro de la Junta Directiva de SED.**

La dieta ideal para las personas con diabetes tipo 2 es la mediterránea, donde predomina el consumo de pescado y carne blanca sobre carne roja, legumbres, frutos secos, cereales integrales, frutas y los productos lácteos desnatados. El aceite de oliva virgen debe constituir la grasa de adición fundamental.⁵

La enfermera experta en diabetes asegura que no es necesario privarse de estos alimentos, pero sí compensarlos durante las comidas: *“al mediodía, por ejemplo, se puede preparar un primer plato más contundente introduciendo pasta, arroz o legumbres -como alubias o lentejas- que pueden tomarse frías, en ensalada. El segundo plato será más ligero y puede introducirse el pan, la fruta o la patata como comodín en los casos en que la comida tenga menos cantidad de carbohidratos de los necesarios”*.

No al sedentarismo

La intensidad de la actividad física deberá adaptarse a las condiciones de la época estival; es recomendable no abandonar este hábito. Deberán controlarse los niveles de glucemia tanto antes como después del ejercicio para evitar hipoglucemia, y *“tomar previamente carbohidratos en mayor o menor cantidad dependiendo de la intensidad y duración del ejercicio (una pieza de fruta, un yogur o un pequeño bocadillo) para compensar los*

niveles de glucosa”, aconseja **Galindo**. Sudoración, debilidad, temblores y sensación de cansancio son algunos síntomas de hipoglucemia que deberán tenerse en cuenta⁶.

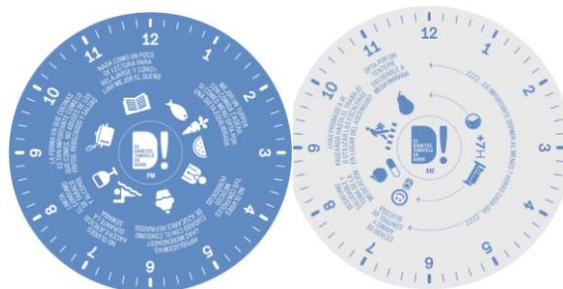
Por otro lado, tanto el calor y la humedad como los niveles elevados de glucosa en sangre pueden causar deshidratación, por lo que beber agua de manera constante es una garantía para mantenerse hidratado.

La salud de los pies

El cuidado de los pies también toma protagonismo durante el verano para las personas con diabetes. “Los problemas neurológicos y vasculares provocan la pérdida de sensibilidad en los pies y, si se produce alguna herida que no se identifique a tiempo por no sentir dolor, puede derivar en una infección”, apunta la enfermera. Por ello, se recomienda utilizar calzado cerrado y cómodo y revisar, al final del día, si se tiene alguna lesión con el objetivo de poder tratarla a tiempo.

El Reloj de la Diabetes, una herramienta útil para el verano

Estos y otros hábitos saludables quedan recogidos en El Reloj de la Diabetes: un reloj diurno y otro nocturno que ofrecen, hora a hora, consejos sobre alimentación, ejercicio, controles de glucemia o visitas médicas para ayudar a los pacientes a gestionar su enfermedad las 24 horas del día, convirtiéndose en un buen aliado para el verano.



Las 5 claves para no perder el control de la diabetes este verano^{1,5,6}

- 1. Mantener una alimentación saludable**, basada en la dieta mediterránea, donde predomine el consumo de pescado, carne blanca, legumbres, cereales integrales, frutas y productos lácteos desnatados.
- 2. Realizar ejercicio en lugares frescos**: gimnasios con aire acondicionado, primera hora de la mañana o última hora de la tarde, cuando las temperaturas suelen ser más moderadas.
- 3. Prevenir la deshidratación**: es importante beber abundantes líquidos durante todo el día, en especial agua, aunque no se tenga sed. Limitar el consumo de alcohol.
- 4. Controlar los niveles de glucemia** varias veces al día para evitar hipoglucemias. Prestar atención a signos como sudoración, debilidad, temblores y sensación de cansancio.
- 5. Revisar a diario si** existe alguna **lesión en los pies** para evitar posibles infecciones y complicaciones en las extremidades.



esDIABETES, TÓMATELA EN SERIO: campaña global de concienciación

El Reloj de la Diabetes es una acción de la campaña **esDIABETES, TÓMATELA EN SERIO**, cuyo objetivo es la concienciación global sobre la importancia de adoptar unos hábitos de vida saludables para prevenir o mantener la diabetes controlada. La iniciativa, auspiciada por la Alianza Boehringer Ingelheim y Lilly en diabetes, cuenta con la colaboración y el aval de SED (Sociedad Española de Diabetes), redGDPS (Grupo de Estudio de la Diabetes en Atención Primaria de la Salud), SEMI (Sociedad Española de Medicina Interna) y FEDE (Federación de Diabéticos Españoles).

La campaña **esDIABETES, TÓMATELA EN SERIO** se puso en marcha en septiembre de 2011 con el lanzamiento de una encuesta de percepción sobre la enfermedad, en la cual participaron cerca de 600 médicos de distintas especialidades y alrededor de 300 pacientes. Posteriormente, la campaña recorrió los mercados de alimentación de varias ciudades españolas para concienciar de la gravedad de la diabetes tipo 2 y de la necesidad de abandonar hábitos de vida poco saludables, especialmente en personas diagnosticadas. En 2013, lanzó el Reto Sénior, un documental real sobre la diabetes tipo 2 que muestra el día a día de un matrimonio que sufre esta patología. Más información en www.esdiabetes.org

Boehringer Ingelheim y Eli Lilly and Company

En enero de 2011, Boehringer Ingelheim y Eli Lilly and Company anunciaron una alianza en el campo de la diabetes que se centra en cuatro compuestos en desarrollo que representan a varias clases de tratamientos. La alianza aprovecha los éxitos de ambas empresas, que son dos de las empresas farmacéuticas líderes del mundo, combinando los sólidos antecedentes de Boehringer Ingelheim en cuanto a innovación basada en la investigación y la innovadora investigación de Lilly, además de su experiencia y su historia de pionera en el campo de la diabetes. Al unir fuerzas, las empresas demuestran compromiso con la atención de los pacientes con diabetes y se mantienen unidas para concentrarse en las necesidades de los pacientes. Obtenga más información sobre la alianza en www.boehringer-ingelheim.com o www.lilly.com.

Boehringer Ingelheim "Aportar valor a través de la innovación"

El grupo Boehringer Ingelheim es una de las 20 compañías farmacéuticas líderes en el mundo. Con sede en Ingelheim, Alemania, trabaja globalmente con 146 afiliadas y cuenta con más de 47.700 colaboradores/as. Desde su fundación en 1885, la compañía de propiedad familiar se ha comprometido con la investigación, el desarrollo, la producción y la comercialización de nuevos productos de alto valor terapéutico para la medicina humana y animal.

La responsabilidad social es un elemento clave en la cultura de empresa de Boehringer Ingelheim. Por ello, la compañía participa en proyectos sociales, como la iniciativa Making More Health, y cuida de sus colaboradores/as y familias. El respeto, la igualdad de oportunidades y la conciliación entre la vida laboral y la familiar constituyen la base de la cooperación mutua. En cualquier actividad que lleva a cabo, la compañía pone el foco en el medio ambiente y la sostenibilidad.

Boehringer Ingelheim se instaló en España en 1952, y a lo largo de estos más de 60 años ha evolucionado hasta situarse entre los primeros 15 del sector farmacéutico de nuestro país. La compañía tiene su sede en España en Sant Cugat del Vallès (Barcelona), y actualmente, cuenta con más de 1.600 colaboradores/as y dos centros internacionales de producción en Sant Cugat del Vallès y Malgrat de Mar.

Sobre Lilly Diabetes

En su continuo compromiso con el tratamiento de la diabetes, Lilly aporta a los pacientes tratamientos revolucionarios que les posibilitan vivir más tiempo, más sanos y con mayor calidad. Desde 1923, Lilly ha sido el líder de la industria en terapias pioneras para ayudar a que los profesionales médicos mejoren las vidas de las personas con diabetes, y a continuar con la investigación en medicamentos innovadores que den respuesta a las necesidades no cubiertas de los pacientes. Para obtener más información sobre los productos actuales de Lilly en diabetes visite www.lillydiabetes.es.

Sobre Lilly

Lilly, una compañía líder en innovación, está desarrollando un conjunto de medicamentos líderes en su especialidad, aplicando las novedades tecnológicas más actuales en sus laboratorios de todo el mundo y colaborando con diferentes organizaciones científicas de reconocido prestigio. Con su central en Indianápolis, Indiana (Estados Unidos), Lilly proporciona respuestas –a través de fármacos e innovación– a algunas de las necesidades médicas más urgentes del mundo actual. Para más información visite www.lilly.es.

Para más información:

Hill + Knowlton Strategies

Ana Sánchez / Mònica Navas

Email: ana.sanchez@hkstrategies.com

Telf.: 93 410 82 63

REFERENCIAS

1. "El cambio de hábitos del verano produce una alteración de los controles de la diabetes". Noticia publicada el 10 de agosto de 2011. Disponible en <https://es.noticias.yahoo.com/cambio-h%C3%A1bitos-verano-produce-alteraci%C3%B3n-controles-diabetes-150850185.html>
2. Rodríguez Artalejo, Fernando; Epidemiología de la nefropatía diabética en España (hechos y cifras). Rev Esp Cardiol. 2007;7(Supl A):5-8. - Vol.7 Núm Supl.A
3. Documentos Clínicos SEMERGEN. Factores de Riesgo Cardiovascular. 2005. Disponible en <http://www.semergen.es/semergen/microsites/semergendoc/cardiovascular.html>
4. Vila, L; Viguera, J; Alemán, R. Retinopatía diabética y ceguera en España. Epidemiología y prevención. Publicado en Endocrinol Nutr. 2008;55:459-75. - vol.55 núm 10
5. Gomez Huelgas, Ricardo; Hormigo, Antonio. Medidas para un control óptimo de la diabetes mellitus tipo II (Manual de base Reloj de la Diabetes). Alianza Boehringer Ingelheim y Lilly en Diabetes.
6. Joslin Diabetes Center. Disponible en http://www.joslin.org/info/Hypoglycemia_and_Outdoor_Activities.html

