



María Luisa
López
Fernández

Psicóloga. Experta
en diabetes

marisalofer
@gmail.com

Vacaciones y cambio de rutina

La época veraniega nos supone a todos un cambio en la rutina diaria que llevamos durante el resto del año y que no tiene que alterar para nada el control de nuestra diabetes, que nunca se toma vacaciones. Sabiendo que las actividades al aire libre aumentan en esta época veraniega, el control de la diabetes de nuestro hijo nos puede parecer más complicado, pero ya veréis como no es así.

Actividades como salir más frecuentemente al parque, ir a la piscina, a la playa, acampar o montar en bicicleta se convierten, en esta época, en prioritarias para nuestros hijos. Esto nos lleva a tener que realizar un control un poco más estricto de los niveles de su glucemia. Y para esto, a continuación doy una serie de consejos que quizás os vengán bien:

1. Realizar controles de glucemia con mayor frecuencia.
2. Adaptar las dosis de insulina a la actividad física que se vaya a realizar.
3. Vigilar las posibles hipoglucemias.
4. Elegir la zona de inyección teniendo en cuenta la actividad que se va a realizar.
5. Tener a mano suplementos alimenticios ricos en hidratos de carbono, para que tu hijo los coma, dependiendo de la intensidad y duración del ejercicio que realice.
6. Tener cuidado con la conservación de la insulina. El exceso de calor puede alterar su efecto, con lo que el control de la diabetes se vería perjudicado. La elección de la zona de inyección es de

suma importancia. Si ponemos la insulina, por ejemplo, en el muslo y nuestro *peque* va a montar en bicicleta o a correr, la insulina se asimilará con mayor rapidez y la hipoglucemia se podrá originar con mayor facilidad. Lo que tenemos que hacer, como ya todos os habréis imaginado, es poner la insulina en otra zona, como por ejemplo los brazos, que no participan tanto en el ejercicio a realizar. Hasta aquí, las vacaciones *en casa* pero, ¿y si realizamos un viaje a otro lugar?

Si vamos a realizar un viaje, tenemos que tener en cuenta que siempre supone cierto estrés como consecuencia de los cambios que se producen en nuestra vida diaria. Para que este *pequeño* estrés no nos *fastidie* nuestras bien merecidas vacaciones y las de nuestros hijos, únicamente tendremos que tener en cuenta lo siguiente: debemos de conocer bien los carbohidratos que tiene cada alimento para que, de esta manera, tengamos mayor flexibilidad para poder elegir los alimentos que tenemos disponibles en nuestro lugar de vacaciones, sin riesgo a la descompensación de la diabetes de nuestro hijo.

Si el viaje es en avión, tenemos que tener en cuenta otros aspectos importantes, como llevar, siempre con nosotros en el equipaje de mano, todo lo que se refiere al tratamiento de la diabetes: insulina, glucómetro, lancetas, tiras reactivas, etc., así como algún alimento para una posible hipoglucemia. Actualmente hay en la farmacia unos *sobres* de geles de glucosa que para estos casos nos vienen muy

bien, ya que no pesan ni ocupan nada, lo que hace que su transporte sea muy fácil. En los aeropuertos no origina ningún tipo de problema el llevar este material dentro de la cabina del avión, pero tampoco estaría de más que lleváramos un informe del médico en el que se indique la necesidad que tenemos de llevarlo con nosotros. Finalmente, si hay un cambio de horario importante entre nuestro lugar de residencia y el de nuestras vacaciones, lo consultaremos con nuestro médico y él nos indicará lo que tenemos que hacer.

Resumiendo lo comentado hasta ahora, diremos que a la diabetes y a su control no se le puede dar vacaciones, aunque nosotros estemos de vacaciones. Este control tiene que ser exactamente el mismo que durante el resto del año, aunque a veces nos tengamos que fijar un poco más en él como consecuencia de los cambios que se producen en esta época del año. No olvidemos que, junto a nuestra maleta, tenemos que hacer también el equipaje de la diabetes como otro miembro más que es de la familia, y éste tiene que contener, básicamente, lo siguiente: glucómetro, tiras reactivas, lancetas y agujas, insulina y suplementos de hidratos de carbono. No os quedéis cortos en la cantidad que pensáis vais a necesitar: "más vale que sobre que no que falte".

Espero que estas recomendaciones os sean útiles para mantener el control de nuestra diabetes aunque nuestra rutina diaria, por motivos de la época estival, se salga, como se dice, de la normalidad. ●