



Controlar la diabetes para disfrutar de las vacaciones

- El verano incita a relajar la dieta y el cuidado de la diabetes. Los expertos insisten en que es posible combinar el manejo de la enfermedad con la diversión para disfrutar del descanso estival sin descuidar la salud
- Los programas de Lilly Por fin es jueves o Conversaciones sobre diabetes enseñan la importancia de que sean los propios pacientes quienes conozcan mejor su enfermedad y que incorporen hábitos saludables en su vida diaria, especialmente en los meses veraniegos

Madrid, 2 de agosto de 2011.- Con la llegada del mes de agosto, comienzan para muchas personas las ansiadas vacaciones de verano. Una fecha marcada en el calendario en la que se multiplican las celebraciones familiares, los compromisos sociales, las salidas nocturnas, las excursiones y campamentos infantiles y los viajes. Esta alteración de la rutina diaria nos incita a relajar la dieta y el cuidado de la salud. Sin embargo, “la evolución y estabilidad de enfermedades como la diabetes dependen en gran medida del control que se ejerza sobre aspectos clave como el tratamiento farmacológico, la actividad física y la alimentación”, explica la Dra. Clotilde Vázquez, jefa de la Unidad de Nutrición y Dietética del Hospital Universitario Ramón y Cajal.

Por esta razón, los programas de concienciación son un elemento especialmente importante a la hora de reconocer las principales dificultades a las que se pueden enfrentar los pacientes en la época estival. En este sentido, Lilly desarrolla, en colaboración con otras entidades, como la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria (semFYC), diversas iniciativas formativas dirigidas a pacientes, especialistas médicos y educadoras, con el objetivo de mejorar la implicación individual en el manejo de la diabetes. Programas como Por fin es jueves o Conversaciones sobre diabetes emplean dinámicas de grupo entretenidas y constructivas que enseñan la importancia de que sean los propios pacientes quienes controlen su enfermedad y que incorporen hábitos saludables en su vida cotidiana, especialmente en los meses veraniegos.

“En verano, los pacientes tienen menor acceso a sus especialistas y educadoras/es. Por eso, es importantísimo disponer de iniciativas de concienciación que ayuden a los pacientes a recordar su compromiso con la enfermedad”, apunta la Dra. Vázquez. A través de estos programas también se busca que tanto las personas con diabetes como sus familiares dependan en menor medida de su especialista para atender las necesidades básicas cotidianas de su enfermedad.

En concreto, la adherencia a las pautas de ejercicio, alimentación y fármacos son fundamentales en vacaciones para mantener un control glucémico adecuado en los pacientes con diabetes. “En los últimos años, estamos notando que los diabéticos tipo 2 vienen con más frecuencia peor controlados y con algunos kilos de más, lo que puede ser muy perjudicial”, observa la endocrinóloga. Y probablemente esté vinculado a una nueva forma de vacaciones en hoteles: “yo insisto mucho a los pacientes en que en los hoteles controlen lo que llamo ‘síndrome del buffet’, ya que al tener tanta oferta de alimentos, a veces no se controlan las cantidades, ni se identifican bien las equivalencias con las raciones que ellos están habituados

a ingerir en su vida cotidiana y dónde están los hidratos de carbono, tan necesarios para las personas con diabetes”, advierte Vázquez.

Aunque todas las personas deben ingerir más líquidos durante los meses de calor, la hidratación es otro aspecto especialmente importante en verano para los pacientes con diabetes. En palabras de la especialista, “los diabéticos tienen que controlar, si están sometidos a mucho calor que, aunque no tengan sed, es necesario estar bien hidratados” sobre todo, ante posibles situaciones de gastroenteritis o intoxicaciones alimentarias, comunes en el tiempo estival.

El verano, también trae cosas positivas para todos los pacientes con diabetes, como la posibilidad de dedicar más tiempo a hacer ejercicio. “Aparte de lo saludable que es el deporte en sí mismo y su capacidad para reducir el peso corporal, si el paciente está bien controlado, en muchos casos pude llegar a permitir reducir la dosis de medicación”, concreta la Dra. Vázquez.

En esta línea, el paciente también debe ser constante en su tratamiento farmacológico aunque, en ocasiones, la administración de medicamentos para la diabetes resulte incómoda debido a la necesidad de ajustar la dosis requerida a lo largo del día. Además, se deben tener en cuenta las necesidades que pueda tener el propio fármaco, como su posible condición de conservación en frío. “En verano, la palabra clave es ‘cambio’, cambio en las actividades diarias y en los hábitos. Por eso, es imprescindible hacerse muchos más controles de glucosa, para que las posibles variaciones glucémicas no impidan disfrutar de las alternativas festivas que ofrece el verano”, indica la especialista del Hospital Ramón y Cajal.

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.