



A través del sudor excretamos aproximadamente medio litro de agua por día, en un efecto que se conoce como transpiración, que se lleva a cabo aun y cuando no practiquemos ejercicio; es claro que al hacer esto último o cuando sube la temperatura ambiental, la pérdida es mayor.

El principal objetivo del sudor es regular la temperatura corporal. Sin embargo, la sudoración excesiva en los diabéticos puede ser signo de hipoglucemia, es decir, bajo nivel de azúcar, que si no recibe atención puede llevar a la pérdida del conocimiento y en algunos cuadros al coma diabético.

La hipoglucemia debería ser tratada tan pronto como el paciente se de cuenta de ella.

Otra razón de sudoración excesiva en un paciente con diabetes es la neuropatía autonómica, es decir, daño del sistema nervioso autónomo, el cual participa en funciones involuntarias como frecuencia cardíaca, presión arterial, transpiración y digestión.

También causante del exceso de sudoración es la neuropatía periférica, la cual es responsable de la sensación de hormigueo, entumecimiento y dolor en las extremidades; una más es la neuropatía focal, una debilidad de localizada o un dolor causado por daño a un nervio o a un pequeño conjunto de ellos.

En el caso de la neuropatía autonómica, la Asociación Americana de Diabetes afirma que "si mantienes tu nivel de glucosa en los niveles deseados puedes ayudar a prevenir o retrasar el daño del nervio".

Tanto la hipoglucemia como la neuropatía autonómica pueden ser peligrosas, pero con el cuidado adecuado de la diabetes, los pacientes deberían poder evitar que su condición se

convierta en un problema significativo.

También la insulina descontrola el proceso de sudoración, ya que si se aplica de forma excedida, baja la glucosa de súbito y eso no sólo descompensa, sino también aumenta la transpiración.

Qué es el sudor

El sudor es un líquido vertido por miles de poros diseminados en todo el cuerpo; es generado por dos tipos de glándulas: las ecrinas, que producen mayor cantidad de secreción y que se encuentran uniformemente distribuidas en la piel. Las otras se denominan apocrinas, y su funcionamiento depende del llamado sistema nervioso simpático, y se forman en axilas, ingles y el área genital antes del nacimiento, pero empiezan a ser funcionales hasta la pubertad; se activan cuando se experimentan fuertes emociones, como coraje, miedo o excitación sexual.

Cabe destacar que el sudor en su origen no tiene mal olor y que éste se debe a bacterias que proliferan en las zonas húmedas y cálidas del cuerpo, donde se acumula.

Se llama hiperhidrosis al exceso de sudoración que afecta a manos, axilas, cara y pies, ya que son las zonas del cuerpo donde hay más cantidad de glándulas sudoríparas; simplemente en las manos hay aproximadamente 400 por centímetro cuadrado.

Ahora bien, independientemente de cuán bien esté controlada la enfermedad, eventualmente habrá períodos de sudoración excesiva. No obstante, no descuide sus niveles regulares de glucosa en sangre y ante cualquier anomalía acuda a su médico.

Raúl Serrano