



Durante esta época es común que las personas planeen sus vacaciones para disfrutar de unos días de descanso y diversión; sin embargo, para quienes viven con diabetes esto puede significar una pesadilla en vez de un motivo de placer, pues necesitan mayores cuidados para mantener sus niveles adecuados de glucosa en la sangre.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Salud Pública de México, en la actualidad 93.7 por ciento de los pacientes no alcanza sus objetivos glucémicos (presencia de azúcar en sangre) con los tratamientos actuales.

Además, el inadecuado control de la diabetes ocasiona que al menos siete de cada diez enfermos estén en alto riesgo de sufrir ceguera, pérdida de sensación en la piel y la amputación de alguna extremidad. De ahí la importancia del cuidado de los pacientes mientras estén de vacaciones, pues es cuando se registra un aumento en casos de ingresos hospitalarios por cambios emocionales, de rutinas y temperatura que pueden alterar las glucemias.

Por tal motivo, se debe poner especial atención en tratamientos, horarios de sueño, alimentación, cambios climáticos y ambientales.

Los tips

Para tener unas vacaciones decembrinas placenteras, los expertos recomiendan:

Comunicación. Informa a tu médico el lugar al que viajarás y el número de días, para que haga un ajuste en tus comidas y horarios de administración de medicamentos.

Recetas. Solicita a tu médico una receta adicional para insulina, pues en algunos lugares ésta sólo se vende con prescripción médica.

Instrumentos. No olvides un glucómetro que no requiera calibración para medir constantemente tus niveles de glucosa en sangre, así como insulina, lancetas y agujas en cantidad suficiente en un recipiente que las proteja de temperaturas extremas.

Reglamento. Solicita a la aerolínea la ordenanza para llevar medicamentos personales.

Datos. Asegúrate de llevar siempre contigo tu tarjeta de seguro médico, con números de teléfono de emergencia, el nombre de tu doctor y teléfono, además de una placa o pulsera que indique que tienes diabetes, tipo de sangre y de diabetes, y si eres alérgico a algún medicamento.

Playa. Para protegerte de los rayos ultravioleta (UV), no olvides llevar una gorra o sombrero; unos lentes oscuros y un bloqueador solar con un factor de alta protección.

Comodidad. Lleva sandalias o zapatos cómodos que tengan el mínimo de costuras internas para evitar rozaduras o heridas.

Alimentos. Lleva en automóvil o en el avión un lunch de emergencia con alimentos sólidos bajos en azúcar, grasa y colesterol, además de comestibles para tratar una brusca baja de glucosa en sangre.

Ejercicio. Si viajas en automóvil, realiza paradas cada dos horas aproximadamente y que sean al menos de 30 minutos para ejercitar tus piernas.

A tener en cuenta

Recuerda que la educación para prevenir y controlar la diabetes es vital para no poner en riesgo tu salud ni la tranquilidad de tu familia.

Tu única responsabilidad es cuidarte, seguir las indicaciones de un profesional de la salud y tener el firme deseo de mejorar tu calidad de vida.

Fuente: publimetro.com.mx