



Alguno de los problemas a los que se enfrentan los pacientes con diabetes durante la época de primavera es un mayor riesgo de sufrir deshidratación y agotamiento, por eso es importante extremar los cuidados para evitar descompensaciones a causa del calor y la humedad.

“La falta de líquidos en las personas, no sólo en los pacientes con diabetes, provoca principalmente que los riñones trabajen más”, explicó el doctor Marco Antonio Villalvazo Molho, presidente electo del Colegio Nacional de Educadores en Diabetes.

Destacó que la deshidratación en una persona con diabetes, además de dañar el riñón, provoca una mayor concentración en su organismo de electrolitos por lo cual también puede subir la presión arterial.

El especialista en diabetes recomendó a los pacientes tomar muchos líquidos, sobre todo agua natural y evitar las bebidas rehidratantes, la cuales no son recomendables porque tienen una alta concentración de electrolitos (cloro-potasio) que causan retención de agua y provocan aumento de la presión arterial.

Otro punto muy importante que destacó Villalvazo Molho es utilizar en tiempos de calor una crema corporal hidratante y un bloqueador solar cuando la persona piense exponer mucho tiempo al Sol, en los brazos, piernas o pies descubiertos para evitar mayor resequedad, quemaduras e incluso insolación.

“Por las altas temperaturas es común utilizar calzado abierto; sin embargo, en el caso de personas con diabetes es preferible evitar sandalias o de encontrarse en la playa no caminar descalzo, pues esto puede provocar que se sufran de alguna herida más fácilmente”.

Respecto a los medicamentos, explicó que el calor puede provocar que la insulina se adsorba más rápido; por eso no es recomendable aplicarse en zonas como en brazos o a nivel de abdomen, si la persona quiere asolearse.

Destacó que el calor no sólo puede alterar al organismo, sino también dañar los instrumentos de control, empezando por los medicamentos y la insulina que tienen que estar en un rango de temperatura establecido, por eso es importante mantenerlos en lugar fresco y no exponerlos directamente al Sol.

El doctor Villalvazo Molho recomendó a las personas en general protegerse del Sol y del calor. “Si es diabético debe evitar salir a la calle en las hora de mayor calor, pero si tiene que hacerlo hay que buscar la sombra, usar gorra o sombrero, vestir ropa ligera y evadir los trayectos largos en vehículos sin aire acondicionado”.

Agregó que es muy importante la ingesta de agua, aunque no tenga sed, a menos que tenga alguna restricción de su médico, evitar bebidas alcohólicas y limitar las que contengan cafeína porque hacen perder más líquido al organismo. **Adriana Estrada**