



Con motivo del inicio del verano, la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE), miembro de Somos Pacientes, quiere recordar a los pacientes con diabetes distintos consejos necesarios para la época estival, caso de la importancia de proteger la insulina de las altas temperaturas.

Como explica FEDE, los medicamentos deben conservarse en condiciones adecuadas, por lo que deben ser revisados para conocer la temperatura a la que se tienen que mantener. Y de la misma manera, hay que protegerlos de la luz del sol y del calor excesivo.

No en vano, “el verano es una época delicada para las personas con diabetes, pues el calor influye en la absorción de la insulina y también puede alterar y dañar los medicamentos”, incide la Federación.

Los pacientes deben hidratarse

Por lo que respecta a otras recomendaciones propias del verano, FEDE destaca “la necesidad de vigilar la alimentación, hidratarse y tener precaución con la actividad física; debe vigilarse la micción excesiva y la pérdida de líquido añadida por el sudor, ya que pueden provocar deshidratación”.

En el caso del control de la alimentación, desde la Federación recuerdan que los carbohidratos, “si bien se pueden tomar, deben compensarse a lo largo de una comida”. Y finalmente, por lo que refiere a la actividad física, “se puede practicar sin problemas siempre y cuando exista una hidratación constante y un control de la glucemia riguroso”.

En este contexto, FEDE insiste en que los pacientes mantengan un control de los horarios –tanto a la hora de medicarse, alimentarse o practicar ejercicio–, dado que “si se distorsionan

reiteradamente pueden provocar complicaciones”.