

UN KIT PARA VIAJES SEGUROS Y SALUDABLES PARA LAS PERSONAS CON DIABETES

>> La Federación Española de Diabetes (FEDE) recuerda que la planificación es clave para mantener, durante las vacaciones, los buenos hábitos adquiridos a lo largo del año.

>> Un buen kit para viajes, seguros y saludables, debe contener snacks naturales, como fruta y frutos frescos; una botella o cantimplora de agua; calzado deportivo; protección solar para la piel; y algunos aliados digitales, como dispositivos y apps de salud.

Madrid, 9 julio 2019. Un verano más, la Federación Española de Diabetes (FEDE) quiere recordar, tanto a las personas con diabetes como a aquellas que quieran prevenir la patología y cuidar de su salud, la importancia de prestar atención a los cambios de horarios y rutinas, propios del periodo estival. En muchas ocasiones, estas modificaciones provocan que sea más fácil dejar de lado los buenos hábitos mantenidos durante el resto del año, sobre todo los relacionados con la alimentación saludable y la práctica de ejercicio físico regular, lo que puede generar desajustes para el buen control de la diabetes.

Como explica **Andoni Lorenzo, presidente de FEDE**, *“la improvisación puede convertirse en una gran enemiga, cuando nos encontramos en un entorno de ocio y relax, porque nos puede llevar a tomar decisiones poco saludables, por ejemplo, en lo relativo a la alimentación”*. Por eso, desde FEDE se recuerda que la planificación es clave y se recomienda no salir de vacaciones sin un **kit para viajes, seguros y saludables**, que contenga:

- **Snacks naturales.** Se debe evitar el picoteo repleto de “calorías vacías”, como las patatas fritas y galletas; y sustituirlo por fruta fresca, frutos secos y verduras y hortalizas, en crudo o en conserva, que se pueden acompañar de cremas ligeras de queso o hummus.
- **Cantimplora de agua.** Para cumplir con la recomendación del Consejo General de Colegios Oficiales de Farmacéuticos, se debe consumir entre 2 y 2,5 litros de líquidos diarios, por lo que es recomendable llevar siempre una botella, cantimplora o mochila con depósito de agua, si se viaja en grupo o el esfuerzo físico va a requerir de una mayor hidratación.



- **Calzado deportivo.** Hay que evitar el sedentarismo y, por eso, se recomienda incluir en la maleta calzado deportivo y cómodo para la práctica de ejercicio, estableciendo nuevas rutinas durante las vacaciones, como dar paseos diarios por la playa o el campo, o hacer deporte al aire libre.
- **Protección solar.** Cuidar de la piel resulta especialmente importante para las personas con diabetes, por lo que se recomienda llevar siempre protector solar, de factor SPF30 o superior, y aplicárselo cada 2 horas; y mantener una buena higiene e hidratación de la piel tras la exposición al sol.
- **Aliados digitales.** Las vacaciones pueden ser un buen momento para probar nuevos dispositivos y aplicaciones móviles para el cuidado de la salud y el control de la diabetes, como aquellas que facilitan la práctica de ejercicio o el seguimiento de los niveles de glucosa en sangre.

Este kit puede ser de gran utilidad, pero desde FEDE se recuerda que tan sólo es una propuesta general, que debe contemplarse como un **aliado del tratamiento farmacológico y los dispositivos habituales** empleados a diario por las personas con diabetes, como los sistemas de monitorización de glucosa. Además, debe ajustarse al tipo de viaje, las necesidades de cada paciente y las recomendaciones del profesional sanitario de referencia, al que se recomienda consultar, ante cualquier duda, antes de salir de viaje.

Sobre FEDE

FEDE es la federación española de pacientes que cuenta con el mayor número de asociados en toda España. Es el **órgano representativo del colectivo de personas con diabetes que, a día de hoy, padecen cerca de 6.000.000 de personas**, para lo que cuenta con un total de 19 federaciones autonómicas y 150 asociaciones locales de personas con diabetes, distribuidas por todo el territorio nacional. Entre sus principales objetivos se encuentran defender los derechos de estas personas; contribuir al apoyo moral, físico y educativo del colectivo; fomentar y apoyar la educación diabetológica; promover la mejora de la asistencia sanitaria; prevenir, intervenir y detectar precozmente la diabetes, e impulsar y desarrollar el interés y el desarrollo de la investigación. Para más información: <http://www.fedesp.es>

Contacto de prensa:

Laura Alemán Arteaga

comunicacionyprensa@fedesp.es

692 984 726 / 91 690 8840