

# ¡Qué frío!

## Consejos para manejar la diabetes cuando el termómetro se desploma



El frío puede convertirse en un serio impedimento para una buena gestión de la diabetes. Te explicamos ocho maneras en las que las bajas temperaturas pueden complicarte las cosas a la hora de asegurar una correcta evolución de la glucosa en sangre. Y te ofrecemos consejos para afrontar esos retos que plantea el frío.

### Un ambiente frío puede elevar la hemoglobina glicosilada

La hemoglobina glicosilada (A1C) es la media de glucosa en sangre de los últimos 2-3 meses, una referencia que nos da pistas sobre si los valores de glucemia están siendo adecuados. Y decimos "da pistas" porque se trata de un medidor imperfecto, dado que no nos habla de la variabilidad glucémica, de los altos y bajos que pueden darse en el día a día. Pero sí que nos apunta, en cambio, una tendencia. Pues bien, los niveles de A1C aumentan a menudo a causa de un clima frío, o de la exposición habitual a altas temperaturas. Hasta cierto punto, el organismo da respuesta así a lo que percibe como una amenaza. Podría tratarse de una adaptación evolutiva (sobrevivir al frío), que ayuda a elevar el umbral a partir del cual hay congelamiento. Lo que tenemos claro es que los pacientes de diabetes tipo 1 y tipo 2 tienden a tener mayores niveles de hemoglobina glicosilada en los meses de más frío.

### ¡Evita el frío!

Los altos niveles de glucosa hacen que sientas un calor corporal agradable cuando el tiempo es frío. Sin embargo, una glucosa elevada equivale a un mal control de la diabetes y, con el paso del tiempo, puede ser el origen de complicaciones. El mejor consejo a tener en cuenta es evitar las temperaturas muy bajas. Y, si no hay manera de esquivar las temperaturas gélidas, intentar que la exposición a éstas sea durante el menor tiempo posible.

El frío extremo es especialmente peligroso para las personas con problemas cardíacos o con neuropatía. Si el termómetro da una lectura muy baja, la sangre se puede espesar y es más fácil que se produzcan coágulos.

### Mantén pies y manos calientes

La diabetes puede reducir la circulación de la sangre en los pies, lo que dificulta que esta parte de nuestro cuerpo se mantengan calientes en un tiempo gélido. Además, el invierno

**LAS TEMPERATURAS BAJAS PUEDEN IMPEDIR UNA BUENA GESTIÓN DE LA DIABETES**

no puede incrementar el riesgo de infección y de daño nervioso en tus pies. Por todo ello, te aconsejamos que te pongas los calcetines más calientes a mano, y que lleves un calzado que se ajuste bien y que repela el agua (sobre todo, si vives en una zona de mucha lluvia).

Presta una atención especial al cuidado de tus pies: revisa tus pies: revisalos de forma minuciosa cada día, y aplica sobre ellos (menos en el espacio entre los dedos) cremas hidratantes, sobre todo, si notas la piel seca.

Para mantener la manos calentitas, usa guantes.

### Los materiales deben estar a la temperatura correcta

Al igual que pasa con el calor extremo, el frío extremo puede afectar a tu insulina, y hacer que tu monitor de glucosa en sangre deje de funcionar de forma adecuada. Así que evita dejar insulinas, dispositivos y todo tipos de material en el coche cuando las temperaturas se desplomen.

El frío no es malo para la conservación de los materiales. Lo que es verdaderamente negativo es un frío gélido. Algunos expertos recomiendan meter un termo de te caliente en la bolsa en la que transportas tu kit para el tratamiento de la diabetes.

### Atención: Las manos frías pueden afectar las lecturas de glucosa en sangre

Joslin Diabetes Center, la prestigiosa institución para la investigación y tratamiento de la enfermedad, recomienda lavarte las manos con agua caliente, para después secártelas muy bien antes de hacer el test.

### Huye de los resfriados, de la gripe y de la COVID-19

Tanto la gripe como la nueva enfermedad COVID-19, son habituales de los meses de más frío. Haz todo lo posible para no contagiarte, ya que la diabetes es un factor de riesgo para padecer una versión severa tanto de la gripe como de la COVID-19. Por otro lado, estas enfermedades, se presentan como se presentan, pueden propiciar un descontrol de los niveles de glucosa en sangre.

Es fundamental que te pongas la vacuna contra la gripe, y que sigas todos los consejos para evitar infecciones que la COVID-19 ha revalorizado: limpieza de manos y cuidado con

donde las pones, y especialmente ahora, a causa del nuevo coronavirus, distanciamiento social, uso de mascarilla y ventilación de espacios cerrados en los que haya personas de diferentes unidades familiares. Recuerda que para lavarte las manos, lo mejor es siempre usar agua y jabón.

### Que el frío no te baje el ánimo

El frío hace que pases más tiempo dentro de casa. Este otoño y el próximo invierno, con la pandemia de la COVID-19, seguro que vas a pasar muchas más horas en tu hogar, para así reducir el riesgo de infección por el coronavirus. Sin embargo, pasar tanto tiempo entre paredes, disminuye la exposición al sol y la actividad física, lo que a su vez puede llevar a una caída del ánimo o a una depresión. Y es bueno recordar que la depresión interfiere en la gestión de la diabetes.

**EL FRÍO EXTREMO ES ESPECIALMENTE PELIGROSO PARA LAS PERSONAS CON PROBLEMAS CARDÍACOS O CON NEUROPATÍA**



Es recomendable que salgas a pasear en las horas de menos frío, que tomes vitamina D (las que generan los rayos de sol en nuestro organismo) y que, a pesar de que las reuniones familiares y de amigos son más complicadas por el coronavirus, no pierdas el contacto con tu entorno. Para eso está el teléfono, las videoconferencias y las reuniones que reúnan condiciones de seguridad (ventilación y distancia).

Si crees que estás cayendo en una depresión, comunícalo con tu médico.

### Haz ejercicio en el hogar

Las temperaturas muy cercanas a cero, o por debajo de cero, no pueden ser una excusa para dejar de hacer ejercicio físico. Sigue una rutina en casa. ¿Qué te parece yoga? La actividad física contribuirá a manejar mejor tu glucosa y a levantar tu ánimo. ●