

Consejos para los meses más fríos



El frío puede complicar la gestión de la diabetes. Las bajas temperaturas pueden dañar tus pies o dejar inservible el contenido de tu kit de diabetes, y pueden dificultar mantenerte en el peso adecuado: en invierno pasamos menos tiempo al aire libre y tendemos a pasar más horas en el sofá.

Además, el frío compromete la gestión de la glucosa. **Y es que los niveles de hemoglobina glicada aumentan a menudo a causa de un clima frío, o de la exposición habitual a altas temperaturas.** Los pacientes de diabetes tipo 1 y tipo 2 tienden a tener mayores niveles de hemoglobina glicosilada en los meses con temperaturas más gélidas. Por esta razón es tan importante vigilar de cerca la evolución de la glucosa en sangre.

Cuidado con los virus

Lo más seguro es que ya te hayas puesto la vacuna de la gripe. Si aún no te has vacunado, ¡no te olvides de hacerlo! Y si tu médico ve necesaria la vacuna de la neumonía, pues también.

Con la entrada en nuestras vidas del virus causante de la COVID-19, hemos dado más valor a las vacunas que nunca. Y médicos y medios de comunicación también nos han

recordado que es durante los meses de más frío cuando más vigencia tienen virus como el de la gripe o el coronavirus.

Algunos consejos:

- Aunque te hayas puesto la vacuna contra la COVID-19, debes mantener el uso de la mascarilla en sitios cerrados en los que compartas el espacio con personas ajenas a tu núcleo familiar
- Por supuesto, es bueno que mantengas todos los hábitos positivos que has consolidado por la pandemia, como una concienzuda higiene de manos y la ventilación de todos los espacios cotidianos, en casa o en el trabajo.

Protege la insulina del frío

Las temperaturas extremas son muy negativas para la insulina. **Hay que evitar tanto el calor como el frío, especialmente un frío gélido. También son vulnerables a las temperaturas muy bajas los medicamentos para tratar la diabetes.** Como otros líquidos, la insulina y los medicamentos agonistas del receptor de GLP-1 pueden congelarse, de modo que pasan a ser inservibles. Materiales y dispositivos tampoco deben exponerse a temperaturas frías extremas. Así, el monitor de glucosa en sangre podría dejar de funcionar bien.

CON EL FRÍO, LA GLUCOSA ESTÁ MÁS ALTA DE LO NORMAL, ASÍ QUE HAY QUE VIGILARLA DE CERCA

LAS BAJAS TEMPERATURAS PUEDEN CAUSAR DAÑO A TUS PIES O DEJAR INSERVIBLE TU INSULINA

Algunos consejos:

- No dejes insulina o fármacos en un coche expuesto a temperaturas muy frías. Incluso aunque estén en una bolsa o mochila.
- Si llevas bomba de insulina cuando sales a la calle, asegúrate de llevar las piezas de abrigo suficientes para que el dispositivo no se enfríe.
- Todos los dispositivos (medidores, bombas, etc) y materiales deben estar a temperatura ambiente.

Mantén calientes los pies

Un tiempo seco y frío puede secar la piel de tu cuerpo. Tus pies son especialmente vulnerables, porque pueden surgir grietas y heridas que den lugar a infecciones. Además, **si has perdido sensibilidad en tus pies por neuropatía y una mala circulación, podrías no ser consciente de que tus pies están fríos, lo que podría llevar a una congelación de los pies.** Los pies congelados pueden ser un problema muy grave.

Algunos consejos:

- Viste calzado impermeable y adecuado para las temperaturas frías. Si sales a correr, cerciórate de que el calzado deportivo sea de invierno.
- Utiliza calcetines para invierno que, sobre todo, sean cómodos (sin costuras).
- Revisa cada día tus pies en el confort de tu hogar, por si hubiese cortes o zonas enrojecidas. Si aprecias algún indicio de problema en los pies, debes acudir a tu médico.
- Mantén tus pies limpios e hidratados. Pero, sobre todo, no apliques crema hidratante entre los dedos.

¡Haz ejercicio físico!

El frío y la nieve no pueden ser excusas para no hacer actividad física. La actividad física contribuirá a gestionar mejor tu glucosa y a levantar tu ánimo.

Algunos consejos:

- Si el tiempo es muy hostil y no sales de casa, haz ejercicios en casa. Crea una rutina. ¿Has probado el yoga?
- Con la ropa adecuada, puedes seguir practicando deporte al aire libre.
- Lleva siempre contigo snacks por si te baja la glucosa en exceso.

- Hidrátate. El hecho de que haga frío y no sientas sed, no significa que no te puedas deshidratar. Lleva siempre una botella de agua.

Aléjate de grasas y azúcares

Si los duros meses de invierno son una tentación para estirarse en el sofá y hacer maratones de series de televisión, ten presente que podrías ganar peso. Por tanto, debes hacer actividad física y evitar los excesos en grasas y azúcares en la dieta, que son más típicos en los meses más fríos y en las vacaciones de Navidad.

Algunos consejos:

- Si quieres tomar un aperitivo, opta por la versión saludable, baja en calorías y carbohidratos: verduras troceadas en un tupper o una pieza de fruta. ¿Qué pasa con los turrones de Navidad?: elige el turrón que más te gusta, y degústalo con moderación.
- Cuando estás mirando la tele, escoge bebidas sin azúcar, como por ejemplo agua con limón, o café o té sin azúcar. ●

