

Fiestas de fin de año y diabetes: Consejos para no descuidar la salud y celebrar con responsabilidad. Por Dra. Victoria Novik Assael, académica de Medicina UNAB Sede Viña del Mar



Las comidas de Nochebuena, Navidad y Año Nuevo suelen tener más grasa, azúcar y sal, y es común que en medio de estas celebraciones los pacientes que viven con diabetes se alimenten en abundancia, y olviden aquellas recomendaciones habituales de su médico de cabecera.

¿Qué cuidados deben tener para no descuidar su salud? Lo primero, es poner atención a la medición de la glucosa en la sangre, que es un indicador esencial de las personas que viven con diabetes. Ante la menor subida del azúcar en sangre, deben adoptar las medidas correctoras necesarias como el control de la dieta o la práctica de ejercicio físico. Asimismo, con la medicación, al igual que con otras patologías, deben seguir el tratamiento prescrito por su médico tratante.

En las cenas no olvidar poner atención en las comidas, especialmente en las cantidades. Se puede comer de todo, salvo azúcar o los alimentos que la contienen. La dieta es un pilar importante en las personas que viven con diabetes. En estas fiestas uno suele compartir, pero siempre se pueden elegir los alimentos adecuados. Acompañamientos convenientes: verduras frescas o a la parrilla, aportan menos calorías. No consumir hidratos de carbono en exceso. Los hidratos de carbono son un componente esencial en la alimentación de las personas con diabetes, pero es importante controlar la cantidad que se come y cómo se distribuye su ingesta a lo largo del día.

Aquellos pacientes que usan insulina tienen que medirse probablemente más seguido la glucosa en la sangre en estos días, porque alimentos muy procesados pueden tener distinta respuesta glicémica o de azúcar en su organismo. Esto se debe chequear ajustando la dosis de insulina correspondiente. Por ningún motivo podrá suspender sus medicamentos en esta época (y en ninguna del año).

Hay que recordar que la insulina es un medicamento utilizado para controlar los niveles de azúcar en sangre, es muy sensible a la temperatura, calor y luz. Es fundamental mantener la cadena de frío para evitar que pierda este medicamento su eficacia al estar expuesta a temperaturas extremas. Si sale de viaje o fuera de su hogar a celebrar no olvide llevar todo lo que tenga que ver con las órdenes médicas y los medicamentos en el bolso de mano y no en las valijas, para evitar posibles extravíos. Si esto sucediera, se interrumpiría el tratamiento y se dificultaría el acceso o compra de los insumos, insulina o medicación oral. Transportar la insulina en una cartera refrigerante para una adecuada conservación en el equipaje de mano es crucial. También, los comprimidos deben llevarse en su envase original y en buen estado.

Por último, las bebidas alcohólicas aportan calorías e hidratos de carbono extra. Evitar tomar alcohol sin haber comido, porque puede bajar el azúcar en sangre. El agua es la mejor opción. Se aconseja no consumir bebidas con alta graduación, como ginebra, whisky o aguardientes. Tampoco sobrepasar las dos copas de vino o cerveza. Las bebidas gaseosas aportarán una gran cantidad de azúcares (en el caso de las zero o light pueden hacer comer más alimentos en forma reactiva), además el gas hará más pesado el proceso de digestión. Estos consejos de una navidad y año nuevo saludables marcarán positivamente la diferencia, pudiendo disfrutar en familia o con amigos gratos e inolvidables momentos.