

AHORA QUE: cómo controlar la diabetes en condiciones de calor extremo

Si padeces diabetes, el calor extremo puede afectar tu control del azúcar en la sangre. Si tienes complicaciones derivadas de la diabetes que han dañado los nervios que van a las glándulas sudoríparas, es posible que no puedas sudar correctamente, lo que podría provocar un cansancio por calor y un ataque de calor. Las temperaturas extremas también pueden dañar tus medicamentos y el equipo de análisis.

FACTS FIRST: Controlar el nivel de azúcar en la sangre es esencial, sobre todo si se realizan actividades en el verano.

¿Cómo te afecta el calor?

¿Cómo afecta el calor a tus medicamentos?

Prevención

ACTUAR CON CONOCIMIENTO DE CAUSA:

- El calor extremo puede alterar los niveles de azúcar en sangre en función de:
 - Estado de hidratación
 - Dieta
 - Niveles de actividad
 - Si te deshidratas, tus niveles de glucosa en la sangre aumentarán.
- Medicamentos
 - La mayoría de la insulina puede tolerar temperaturas de hasta 93 - 95 grados, la exposición a temperaturas más altas hará que el medicamento se descomponga rápidamente.
 - El calor elevado y la exposición al sol pueden afectar a los suministros y equipos de análisis, como las tiras reactivas y los dispositivos de monitorización, como los sensores y las bombas de insulina.
- Prevenir problemas - ¡No dejes que el calor le mantenga encerrado!
 - Beba mucha agua.
 - Evita deshidratarte - lleva pequeñas botellas de agua
 - Ajuste la insulina según sea necesario - Pregunta a su proveedor o educador en diabetes cómo ajustar tu insulina antes de hacer ejercicio.
 - Revisa tus niveles de azúcar en la sangre con más frecuencia de lo habitual.
 - Lleva contigo artículos para tratar las bajas de azúcar.
 - Llévate tentempiés. Pregunta sobre opciones con tu dietista
 - Cuida tus medicamentos y suministros
 - Considera llevar un refrigerador portátil para el coche.
 - Si te vas de viaje, lleva suficientes suministros.
 - Protege tu bomba de insulina de las altas temperaturas.
 - No coloques la insulina directamente sobre hielo o una bolsa de gel.
 - Evite las quemaduras solares - Las quemaduras solares estresan tu cuerpo y pueden elevar los niveles de azúcar en sangre.
 - Protégese los pies; lleva chanclas, sandalias o zapatos.
 - Limita el tiempo que pasas al aire libre a temperaturas extremas.
 - Prepárate para quedarte en casa si se va la luz. A continuación, puedes encontrar el Plan de Emergencia para la Diabetes AACE de los CDC.



¿Sabes qué hacer en caso de emergencia y qué llevar en la maleta?

Para más información sobre cómo prepararte para una emergencia diabética, visita:

<https://www.diabeteseducator.org/living-with-diabetes/disaster-preparedness>

¡NO ESTAS SOLO!



Para más información sobre cómo tratar la diabetes, visita:

EPDIABETES.ORG/NOW-WHAT/