

UNIDAD DE MEDICINA DEPORTIVA



HPS
HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

TE MERECE
UN RECONOCIMIENTO

Médico

La Unidad de Medicina Deportiva del Hospital Perpetuo Socorro cuenta con un equipo de gran prestigio, especializado en Reconocimientos Médicos Deportivos.

Los reconocimientos son necesarios para una segura práctica deportiva y están dirigidos a deportistas profesionales y amateurs que desean mejorar su rendimiento deportivo.

928 49 99 00
HPShospital.es

La consulta de ➔ Ignacio García Puente

Especialista en Endocrinología
de Hospital Perpetuo Socorro

Con calor extremo se deben vigilar la deshidratación y el golpe de calor. Los diabéticos mal controlados son especialmente propensos, pues cifras muy elevadas de glucemia aumentan la emisión de orina y existe el riesgo, en los casos más graves, de un coma hiperosmolar, que requiere de ingreso hospitalario.

«Los diabéticos deben extremar sus cuidados en verano»

CANARIAS7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— **¿Cómo influye el calor en las personas con diabetes?**

— Con calor extremo debemos vigilar la deshidratación y el golpe de calor. Los diabéticos mal controlados son especialmente propensos, pues cifras muy elevadas de glucemia aumentan la emisión de orina y existe el riesgo, en los casos más graves, de un coma hiperosmolar, que requiere de ingreso hospitalario. Además, los cambios de hábitos vacacionales influyen en el control de la diabetes, ante la que es fundamental la educación del paciente sobre todos los aspectos que conlleva el padecerla

— **¿Existen perfiles de diabéticos especialmente afectados?**

— Las personas mayores y aquellas con demencia presentan un mayor peligro por su reflejo de sed inhibido y las mayores complicaciones que suelen presentar. En cualquier caso el tipo de diabetes, gravedad, características personales y el estilo de vida que adopte durante las vacaciones cada paciente determinarán la afectación que pueda registrar, por lo que es conveniente acudir al especialista para ajustar su tratamiento a este período del año.

— **¿Qué medidas deben adoptarse?**

— El tratamiento se basa en una dieta adecuada, ejercicio y medicamentos en los casos en los que así se requiera. Cualquier cambio puede conllevar un ajuste de la medicación. Por ello puede ser necesario controlar los niveles de glucosa con mayor frecuencia. El médico que habitualmente controla el paciente es el más adecuado para realizar indicaciones concretas. Independientemente de las condiciones de cada caso si existen algunas medidas generales como una adecuada hidratación, con la ingesta de al menos uno o dos litros de agua diarios aunque no se tenga sed, aumentando el aporte si se practica mucho ejercicio físico, las temperaturas son muy elevadas o si se tiene fiebre. Y si se va a consumir alcohol, recordar que induce a la hipoglucemia y aunque no está prohibido sí debe tomarse con precaución

— **Ante la diabetes tipo 2, ¿existen recomendaciones específicas?**

— Los diabéticos tipo 2 suelen ser pacientes de mayor edad que los de tipo 1 y presentan factores de riesgo asociados como sobre-



El endocrinólogo Ignacio García Puente.

peso, hipertensión y aumento de los lípidos. Lo más importante en estos casos es, nuevamente, estar bien hidratados y con la medicación ajustada a este período, especialmente si sus características permiten que practiquen deporte. Un factor de especial interés es el cuidado de los pies, sobre todo si son fumadores, ya que pueden tener un grave problema: el pie diabético. En épocas de calor el aumento de la sudoración puede macerar la piel y crear pequeñas heridas que mal cuidadas es posible que evolucionen a graves complicaciones. Por otro lado pueden tener menor sensibilidad en los pies por lo que hay que evitar caminar descalzos, incluso en la playa, por el riesgo de realizarse heridas o quemaduras. Debe extremarse la precaución con la aplicación de cremas hidratantes, un calzado adecuado y sobre

todo la inspección de ambos pies, incluida la planta, a diario.

— **¿Y respecto a la diabetes tipo 1?**

— La mayoría de los niños diabéticos son del tipo 1 y tienen la particularidad de que no son capaces de producir insulina, por lo que deben administrársela pinchada varias veces al día. Además de las medidas generales ya citadas hay que tener en cuenta el riesgo de un déficit de glucosa, conocida como hipoglucemia, por la mayor actividad física y velocidad de absorción de la insulina a causa del calor. Estos pacientes no tienen prohibido comer alimentos con azúcares siempre y cuando sean capaces de saber qué cantidad están tomando y cuánta insulina deben inyectarse para evitar una hiperglucemia. Si cumplen estos requisitos no hay inconveniente para que por ejemplo se tomen un helado.

Equipamiento de control

■ Con el calor es recomendable contar con una nevera para transportar la medicación. La insulina nunca debe superar los 30 grados centígrados y se debe evitar la exposición directa al sol. Las bombas de insulina no deben quedar desconectadas ni tampoco a la acción de la luz solar. Ante un viaje deben llevarse las medicinas, los instrumen-

tos de medición de la glucemia y las tiras reactivas en el equipaje de mano junto a un informe que garantice evitar problemas en los aeropuertos e informarse de los convenios de asistencia sanitaria con los países de destino. Y en trayectos largos es preciso realizar paradas midiendo la glucosa y teniendo a mano hidratos de carbono.