

NOTA IMPORTANTE:

Debido a la confusión causada entre los términos de dietista, nutricionista y endocrinólogo, queremos aclarar que: los portavoces de esta nota de prensa son médicos especialistas en Endocrinología y Nutrición (endocrinólogos).

La SEEN recomienda a las personas con diabetes controles glucémicos más constantes durante el verano

- Las personas con diabetes tienen alterado el control biológico de los mecanismos de adaptación a temperaturas extremas, por lo que son más sensibles al calor.
- Los endocrinólogos indican que hay que evitar depositar la insulina en estancias con altas temperaturas como en el interior de un coche durante varias horas bajo el sol o en una ventana.
- El ejercicio físico reporta grandes beneficios a las personas con diabetes como la reducción del riesgo cardiovascular, principal causa de mortalidad en estos pacientes.

Madrid, 26 de junio de 2024.- La **Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)** advierte de que el principal motivo del descontrol glucémico en las personas con diabetes durante el periodo estival es el cambio de hábitos, sobre todo, en relación a la alimentación. *“La mayor ingesta de bebidas alcohólicas y no alcohólicas supone un mayor aporte calórico y de hidratos de carbono que, de forma inmediata, producirán un descontrol glucémico y, a medio plazo, un aumento de depósitos grasos y exceso de peso”*, subraya el **Dr. Manuel Gargallo, miembro del Área de Diabetes de la SEEN**. Por ello, las personas con diabetes deben vigilar que las bebidas que ingieren tengan pocas calorías, así como que sean sin alcohol o ‘00’. Además, es esencial que estén hidratadas, por lo que tienen que ingerir diariamente una gran cantidad de agua o infusiones, con hielo si se prefiere.

Asimismo, el aumento en el consumo de bebidas fuera de casa suele acompañarse de aperitivos y snacks que también contribuyen a ese descontrol, por lo que el médico especialista en Endocrinología y Nutrición incide en que es fundamental que mantengan un cierto control de la ingesta para compensar los ‘extra’. *“Pueden tomar aperitivos o meriendas con disminuciones dietéticas en la comida o la cena”*, puntualiza. Los controles glucémicos también son vitales, ya que alertan de la necesidad de modificar el tratamiento en esta época.

Riesgo de deshidratación

El calor y las altas temperaturas pueden afectar a estos pacientes de diversas formas. Por ello, en palabras del miembro del Área de Diabetes de la SEEN, las personas con diabetes tienen tendencia a la deshidratación: *“Si no están bien controlados pueden orinar bastante y, si por efecto del calor sudan abundantemente, en el caso de que no compensen estas pérdidas con una ingesta importante de líquido, el riesgo de deshidratación es muy alto. Este riesgo es mayor en ancianos con diabetes o en*

aquellos que tienen algún tipo de afectación renal". Además, el efecto de algunos fármacos (glucosúricos) es aumentar la emisión de orina, lo que también contribuiría en verano a un mayor riesgo de deshidratación.

Por otra parte, aunque en verano suelen realizarse más actividades deportivas, el calor limita la posibilidad de las personas con diabetes a practicar ejercicio físico, por lo que esto puede dar lugar al sedentarismo, lo que contribuye al descontrol glucémico. En este sentido, el endocrinólogo destaca que la actividad física en las personas con diabetes reporta grandes beneficios como la reducción del riesgo cardiovascular, ya que es la principal causa de mortalidad en estos pacientes. Además, ayuda al control del peso y a prevenir la obesidad, favorece el control glucémico, previene y combate el desarrollo de sarcopenia, más frecuente en personas con diabetes, e influye de manera positiva desde el punto de vista psicológico y en la calidad de vida. Por ello, estos pacientes deben intentar llevar a cabo una vida activa a pesar de las altas temperaturas y aprovechar las horas de menos calor para caminar o nadar.

La insulina, un fármaco sensible al calor

Por otro lado, las personas con diabetes están más expuestas al "golpe de calor" cuando están un tiempo prolongado sometidos a altas temperaturas, ya que tienen alterado el control biológico de los mecanismos de adaptación a temperaturas extremas y son más sensibles al calor. El experto insiste en que la insulina es un fármaco sensible al calor que puede perder su eficacia si la temperatura a la que se encuentra es muy elevada. *"Hay que evitar dejarla en el interior de un coche durante varias horas bajo el sol o en una ventana"*, asevera.

Las personas mayores con diabetes tienen más riesgo de deshidratación y son más sensibles a los efectos del calor y, si tienen algún tipo de deterioro cognitivo, la posibilidad de descompensación aguda es importante. *"Por ello, este grupo de población tiene que beber al menos dos litros de líquido diario y no exponerse demasiado tiempo a temperaturas elevadas"*, concluye el Dr. Gargallo.

Sobre SEEN

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) es una sociedad científica compuesta por Endocrinólogos, Bioquímicos, Biólogos y otros especialistas que trabajan en el campo de la Endocrinología, Diabetes, Nutrición y Metabolismo, para profundizar en su conocimiento y difundirlo.

En la actualidad, la SEEN está formada por 2.397 miembros, todos ellos implicados en el estudio de las hormonas, el metabolismo y la nutrición. Está reconocida como una Sociedad Científica de referencia en estas áreas temáticas entre cuyos objetivos se encuentra la generación de nuevos conocimientos y su traslado a la atención clínica que conlleve mejoras en el diagnóstico y el tratamiento de aquellos pacientes con enfermedades endocrinológicas y/o nutricionales.

SEEN



Sociedad Española de
Endocrinología y Nutrición

Gabinete de prensa

**BER
BÉS**

BERBÉS - 91 563 23 00

Vanessa Martín / Isabel Torres/ Ana Serrano

vanesamartin@berbes.com; isabeltorres@berbes.com; anaserrano@berbes.com