

¡Qué la diabetes no te limite en estas fiestas navideñas!

Por: Dr. Mike Alonso Vivas, Director Médico para Novo Nordisk México

La temporada navideña es una de las más esperadas del año, ya que nos da la oportunidad de hacer un alto en el camino y disfrutar momentos entrañables en compañía de nuestros seres queridos.

Es un hecho que la convivencia en las fiestas navideñas gira alrededor de la mesa, pero ¿cómo disfrutarlas sin que la diabetes ponga en riesgo tu salud?

He aquí una serie de *tips* que serán muy útiles para disfrutar al máximo las fiestas con tu diabetes bajo control:^{1,2}

¡No te sobrepases con la comida!

Es importante comer despacio y disfrutar de los deliciosos alimentos que se comen una sola vez en el año. Trata de comer la misma cantidad de hidratos de carbono que consumes de forma habitual. Si lo que deseas es disfrutar de esa apetitosa porción de postre, reduce las cantidades de otras comidas con hidratos de carbono. Asegura que las porciones sean las adecuadas y no caigas en la tentación de servirte dos veces.

Las personas que viven con diabetes pueden consumir entradas como mariscos, sopas y ensaladas que pueden incluir frutos secos, sin que contengan masa o pan. Como plato principal puedes disfrutar de asados de carne o pescado, de preferencia sin pasta, arroz o papa. Mejor acompaña tu platillo con una ensalada de verduras. Si consumes pan, procura que sea integral.

En cuanto a los postres, son recomendables las preparaciones caseras con bajo contenido de azúcar, como helado de limón u otros postres especiales para personas con diabetes, como manzanas al horno, por ejemplo.

En las comidas festivas, el glucómetro será tu mejor compañero. En esta temporada debes medir tu glucosa con más frecuencia y hacer los ajustes de insulina que te recomiende el médico. Para disfrutar con tranquilidad, tu glucosa debe mantenerse en niveles normales.

Con el alcohol, hay que moderarse

Como las bebidas alcohólicas generan muchas calorías, consúmelas con moderación. Si eres mujer, es aconsejable que tomes sólo una copa de bebida y si eres hombre dos copas como máximo. En la medida de lo posible, evita el consumo de bebidas como vinos o licores dulces, jugos o mezclas para bebidas como margaritas, ya que tienen un alto contenido de calorías. Si es posible, es mejor que tú mismo prepares la bebida para estar seguro de lo que lleva. No te aconsejo el consumo de productos light.

Si deseas beber alcohol, es recomendable que previamente comas algo con hidratos de carbono, a fin de que puedas prevenir el riesgo de hipoglucemia o niveles bajos de azúcar en la sangre, y monitorees

¹ American Diabetes Association (ADA). Seis consejos para los días festivos. Disponible en: <http://archives.diabetes.org/es/alimentos-y-actividad-fisica/alimentos/planificacion-de-las-comidas/planificacin-de-comidas-para-las-fiestas/seis-consejos-para-los-dias-festivos.html>

² Sant Joan de Déu Barcelona Hospital. Diabetes y alcohol. Lo que hay que saber antes de salir de fiesta. Disponible en: <https://diabetes.sidhospitalbarcelona.org/es/diabetes-tipo-1/consejos/diabetes-alcohol-todo-hay-saber>

tu glucosa con más frecuencia. Considera que, si quieres bailar, como es habitual en las fiestas, el riesgo de hipoglucemia puede incrementarse.

Existe el riesgo de hipoglucemia tardía, que puede aparecer hasta 36 horas después de haber bebido y ser moderada o grave en personas que han comido poco o nada. Además, la ingesta de alcohol entorpece la percepción de hipoglucemia, dado el mareo que puede producir, lo que es más riesgoso.

Monitorea tu glucemia antes de acostarte y consume algo que contenga hidratos de carbono para prevenir la hipoglucemia durante el sueño. Es necesario que estés al pendiente del control de la glucemia incluso varias horas después de haber ingerido bebidas alcohólicas.

Y muy importante: Nunca bebas alcohol si tu diabetes está descompensada.

¡A hacer ejercicio!

La actividad física desempeña un papel crucial para controlar la diabetes y el peso, sobre todo en los días festivos. Te aconsejo hacer tu rutina de ejercicios de manera habitual y no dejarla. Si has consumido más calorías de lo normal, puedes regular el nivel de azúcar en la sangre con actividades como natación, caminatas, fútbol y otras actividades de ejercicio aeróbico y de fuerza, como el levantamiento de pesas. Las tareas domésticas también son buenas aliadas para quemar calorías.

Si haces ejercicio extra, es importante que vigiles tus niveles de glucosa en sangre antes, durante y después de la rutina.

¡Disfruta las fiestas!

Vivir con diabetes no es una limitante para gozar las fiestas. La convivencia con los seres queridos y el disfrute de la vida es un factor determinante para el bienestar físico y mental de cualquier persona.

Para no comprometer tu salud en esta temporada, equilibra tu alimentación y consumo de bebidas alcohólicas; los excesos no son buenos para nadie. Realiza actividad física con regularidad, monitorea constantemente tus niveles de glucosa, y sigue a pie de la letra tu tratamiento farmacológico para el control de la diabetes, así como las indicaciones de tu médico.

Y no olvides mantener las medidas de bioseguridad porque, aunque estés vacunado, el riesgo de infecciones por COVID sigue latente.

¡Felices fiestas!

###

El Dr. Mike Alonso Vivas es médico de formación, con especialización en medicina interna y neumología. Cuenta con 21 años de experiencia en funciones médicas y comerciales en la industria farmacéutica. Actualmente cursa la maestría en Gestión Estratégica de Empresas de ADEN International Business School.

Sobre Novo Nordisk

Novo Nordisk es una compañía global líder en el cuidado de la salud, fundada en 1923 y con sede en Dinamarca. Nuestro objetivo es impulsar el cambio para vencer a la diabetes y otras enfermedades crónicas graves, como la obesidad, enfermedades raras de la sangre y trastornos endócrinos. Esto lo hacemos siendo pioneros en avances científicos, expandiendo el acceso a nuestros medicamentos y trabajando para prevenir y finalmente curar enfermedades. Novo Nordisk emplea a aproximadamente 47,000 personas en 80 países y comercializa sus productos en 170 países. Para más información visite www.novonordisk.com.mx, <https://www.novonordisk.com/>; Facebook, Twitter, [LinkedIn](#), YouTube.

Artículo para Prensa



El contenido compartido es de carácter meramente informativo con el propósito de mantener enterado al público en general sobre noticias relevantes relativas a la compañía y sus áreas terapéuticas. Esta información de ninguna manera sustituye las indicaciones y/o diagnóstico del profesional médico.

Contacto:

Julia García, Toolkit México

july@toolkitmexico.com