El invierno es una época que propicia cambios en nuestro organismo para que se adapte de mejor manera a temperaturas muy bajas, poca luz solar, lluvias o nevazones, entre otros. En este sentido, los pacientes diabéticos son uno de los más sensibles en este periodo y que deben extremar sus cuidados, que van mucho más allá de la alimentación.

Paula Molina, química farmacéutica de Farmacias Ahumada, señala que uno de los efectos más importantes del frío en estos pacientes es la dificultad para mantener los niveles de glucosa. “Con el frío, aumenta el consumo de glucosa por el organismo para mantener una temperatura corporal adecuada, por lo que es importante que los niveles de glicemia se midan con mayor frecuencia para evitar descompensaciones. De hecho, la sensación de frío puede estar evidenciando una hipoglucemia, haciéndose más difícil de detectar durante esta época”.

Anuncio Patrocinado

Asimismo, las bajas temperaturas pueden afectar la toma de estos niveles, dificultando obtener una gota de sangre producto de la constricción de los vasos sanguíneos. “En estos casos, se recomienda que el paciente no esté expuesto al frío y lave sus manos con agua, para regular la temperatura de éstas, o utilice guantes antes de sacarse una muestra”, indica Molina.

Y es la piel uno de los órganos que puede verse más afectado en este periodo. “La temperatura altera su sensibilidad y si -además- se presentan variaciones en la glucosa, las posibilidades de sufrir problemas de circulación e infecciones se incrementan considerablemente. En invierno es usual que la piel se reseque, pero en estos pacientes, esto podría significar grietas o heridas que se infecten”, recalca la facultativa.

“Una de las zonas que requiere de más cuidado son los pies, por lo que se sugiere siempre estar pendiente de cualquier tipo de herida, corte o llaga y obtener una pronta atención médica si una lesión no cicatriza en un par de días. También es importante utilizar zapatos cómodos, calcetines de fibras naturales e hidratar la zona de manera frecuente con cremas extra humectantes o especializadas para estos pacientes”, añade.

De acuerdo a la Clínica Mayo, los diabéticos también pueden desarrollar neuropatía diabética o daño en los nervios de los pies, ocasionando adormecimiento, sensación

de hormigueo y pérdida de sensibilidad en éstos, haciéndolos más susceptibles a la gangrena. En este sentido, la facultativa agrega que “en este caso, no se recomienda el uso de compresas, guateros o mantas eléctricas ya que la pérdida de sensibilidad o adormecimiento puede que evite darse cuenta a tiempo de alguna quemadura”.

Las bajas temperaturas también generan mayor inactividad física y deseos de ingerir comidas más calóricas, dos factores claves para el manejo de esta patología y que pueden convertirse en una mezcla explosiva al tratar de mantener la enfermedad controlada. Molina enfatiza que, además, se debe mantener una hidratación adecuada.

De acuerdo a la última Encuesta Nacional de Salud, la diabetes tiene un 12% de prevalencia en el país, calculando que más de dos millones de personas la padecen. Lamentablemente, se estima que la prevalencia aumentaría por los factores de riesgo asociados a ésta, como el sedentarismo y la obesidad. “Por esto es importante entregar información que permita a estos pacientes tomar las medidas adecuadas para manejar su enfermedad y lograr un bienestar general”, finaliza.

y tú, ¿qué opinas?