

## Preguntas Día 1

### Muchos que son propensos a la diabetes por el sobrepeso, ¿es recomendable los té desmesurados para su prevención?

El sobrepeso es un importante factor de riesgo para desarrollar diabetes tipo 2. Lo importante para prevenir la aparición de la diabetes es bajar de peso con una alimentación saludable y actividad física regular. Ningún tipo de té ha demostrado su valor para prevenir la diabetes tipo 2. Para hidratarse es mejor consumir agua natural.

### ¿Cuánto tiempo debería estar la insulina en la nieve para que deje de funcionar?

Las preparaciones de insulina almacenadas a temperaturas cálidas y variables registran una pérdida de la fuerza de acción para manejar la glucosa del 1%, lo mismo que la insulina almacenada en frío.

- Según las etiquetas de los productos de los tres fabricantes de insulina de los EE. UU., se recomienda que la insulina sea almacenada en un refrigerador a aproximadamente entre 36 °F y 46 °F.
- La insulina, sin abrir y almacenados de esta forma, mantienen su potencia hasta la fecha de vencimiento indicada en el envase.
- Los productos de insulina contenidos en frascos o cartuchos suministrados por los fabricantes (abiertos o sin abrir) pueden estar sin refrigeración a una temperatura entre 59 °F y 86 °F por un período de 28 días como máximo y continuar actuando.
- La insulina **nunca** debe llegar a **congelarse**. **No** se debe **exponer la insulina a luz o calor intensos**.
- La temperatura ambiente a la que se expone la insulina no debe superar los 30°C (entre 15°C y 29°C)

### ¿Nos puedes indicar cómo maneja el tema de la insulina con el frío y la nieve?



Termo de insulina



Se recomienda **no** usar la insulina que se ha. La insulina se puede degradar (destruir) y ser menos eficaz o útil. Se debe conservar en termos o neveras con acumuladores de frío. Si los acumuladores están congelados, el envase de insulina no debe estar en contacto directo con los acumuladores. Utilizar un trozo de cartón o similar para evitar el contacto directo. Se recomienda termos para insulina. Estos guardan de forma segura unas 12 horas tu insulina. Muchos de esos termos guardan 2 botellas de insulina y también sistema de plumas y /o jeringas pre-llenadas. Poseen por lo general un departamento adicional para glucómetro, tiras reactivas, lancetas.

Nota: La insulina pierde cierta utilidad (eficacia) al estar expuesta a temperaturas extremas. Cuanto más larga la exposición a temperaturas extremas, menos eficaz se vuelve. Esto puede ocasionar pérdida del control de glucosa en la sangre con el tiempo. En condiciones de emergencia, quizás todavía sea necesario que utilice insulina que ha estado almacenada a más de 86 °F.

Si usa hielo, evite congelarla. No use la insulina que se ha congelado. Mantenga la insulina alejada del calor directo y fuera de la luz solar directa.

En situaciones de emergencia, cuando la insulina almacenada en forma adecuada esté disponible de nuevo, los frascos de insulina que hayan estado expuestos a estas condiciones extremas deben descartarse y ser reemplazados cuanto antes.

### **¿Por qué las personas con diabetes tienen tantas complicaciones en los riñones?**

Las personas con diabetes deben llevar a lo largo de su vida un control adecuado de su enfermedad, ya que en caso de no realizar una vida acorde con la diabetes pueden surgir nuevos problemas o enfermedades. Así, regular los niveles de glucosa (azúcar) en el cuerpo es un factor clave. Cuando una persona lleva diagnosticada con diabetes durante mucho tiempo, aumenta el riesgo de sufrir algún tipo de daños en los riñones. Sin embargo, son diferentes factores los que pueden ocasionar problemas en los riñones. Por ejemplo, las personas con diabetes que tienen demasiada azúcar en sangre y no controlan sus niveles de glucosa tendrán un riesgo mayor a desarrollar daño en los riñones. Es conveniente que las personas con diabetes lleven a cabo una serie de hábitos concretos para prevenir el desarrollo de una enfermedad en los riñones derivado de la propia diabetes. Principalmente, una de las acciones fundamentales es mantener un equilibrio saludable tanto en los niveles de glucosa como en la presión arterial. Realizando un control adecuado de estas dos variantes, el riesgo de daño al riñón causado por diabetes baja de forma considerable.

### **¿La insulina a largo tiempo que consecuencias me trae?**

La insulina ayuda a controlar la diabetes de una manera más eficiente y a prevenir complicaciones crónicas. Son dos las complicaciones que puede dar la insulina: que se baje el azúcar en la sangre por debajo de lo normal (si recibe mucha insulina, si no se alimenta adecuadamente), o que le produzca aumento de peso (si recibe mucha insulina o tiene una dieta inadecuada).

## **Preguntas Día 2**

### **¿Me comento un doctor que si bebo té de Jamaica con hojas de estevia el cuerpo no aprovecha si fuera agua natural, es cierto?**

No es correcto. El té de Jamaica con edulcorante le hidrata bien, no tenga pena.

### **¿Cómo ayudar a eliminar grasa visceral?**

La grasa visceral (cuando la grasa en el abdomen) se forma en respuesta del cuerpo a un aumento en la creación de nuevos triglicéridos secundarios al consumo elevado de carbohidratos en la dieta, estos triglicéridos no pueden permanecer en el hígado por lo cual viajan al tejido adiposo o graso que rodea las vísceras, en consecuencia, el perímetro de cintura de la persona con diabetes aumenta de forma rápida y peligrosa. El peligro está relacionado con el empeoramiento de la función de la insulina y el aumento del riesgo de hacer un evento cardiovascular. Por tanto, lo mejor es controlar los centímetros de cintura, ¿Cómo?

- Caminar a buen paso todos los días ayuda a disminuir el perímetro de cintura
- Eliminar de la dieta los alimentos ultra procesados concentrados en azúcar, líquidos azucarados y favorecer el consumo de vegetales.

- Disminuir a la mitad el número de horas sentado y mantenerse activo durante el día.
- Dormir por lo menos 6 horas de forma consecutiva en la noche ayuda al metabolismo a responder mejor durante el día.

### **Diferencias entre persona delgada y obesa en relación con insulina y cuerpos cetónicos.**

Las personas con obesidad tienen una mayor resistencia a la insulina y las personas delgadas una mayor sensibilidad. Los cuerpos cetónicos se forman en una persona con diabetes tipo 1 que no está recibiendo insulina o que no cubre sus requerimientos. Muchas veces va asociado a infecciones o procesos agudos de enfermedad. Los cuerpos cetónicos, o simplemente cetonas, son sustancias producidas por el hígado durante la, un proceso que crea glucosa en tiempos de ayuno y agotamiento.

### **¿La presión arterial afecta a la diabetes?**

La presión arterial alta o hipertensión arterial es un factor importante que aumenta el riesgo de desarrollar las complicaciones del corazón. Es muy importante su tratamiento para mantenerla controlada con medicamentos adecuados. La hipertensión arterial empeora y acelera el daño que la diabetes ejerce sobre las arterias, lo que da lugar a que las personas hipertensas y con diabetes desarrollen con mayor frecuencia de:

- Infarto de miocardio
- Insuficiencia renal-daño al riñón
- Accidentes vasculares cerebrales
- Enfermedad vascular periférica- **daño u obstrucción en los vasos sanguíneos más alejados del corazón: por ejemplo, las piernas.**

### **La menopausia afecta la diabetes. ¿Qué alimentos tienen estrógenos naturales?**

La menopausia afecta el metabolismo y puede alterar algunos factores que se relacionan como los triglicéridos, la glucosa y aumenta el riesgo de sufrir problemas del corazón. Así mismo durante la menopausia la mujer tiene tendencia a deprimirse y esto puede afectar el manejo y control de la diabetes.

Algunos alimentos contienen Fito estrógenos como las espinacas, los brotes de alfalfa, las nueces, las almendras y los pistachos, la soya, las lentejas, los garbanzos y las habas. Siempre hay que considerar el aporte de carbohidratos de estos alimentos que pueden alterar la glucosa y tomarlos en cuenta en el total de calorías que se consumen al día

### **¿Los edulcorantes calóricos pueden llegar a subir el índice glucémico?**

Los edulcorantes calóricos, tienen calorías y se deben consumir de manera moderada, en especial si se tiene sobrepeso y diabetes, y pueden elevar los niveles de glucosa. Si usted consume estos tipos de edulcorante debe consumir con mesura.

### **¿Cuántos gramos de cada nutriente se permite por porción para los pacientes con diabetes?**

Los alimentos en una ración tienen diferentes cantidades de cada nutriente, por ejemplo, una manzana mediana puede tener más carbohidratos (fructosa) y fibra y pocas proteínas y grasa.

El nutriente principal que debe tener cuidado las personas con diabetes es el **carbohidrato** y sobre todo en los alimentos que tienen más de este nutriente por ración. Por ejemplo, arroz, pasta, panes o frijoles.

Una alimentación saludable debe ser variada de manera que se encuentre el equilibrio entre el consumo de alimentos ricos en proteínas con los alimentos con carbohidratos y fibra.

**¿Si el azúcar está en los primeros 3 ingredientes no se puede consumir x una persona con Dt1, los primeros 6 ingredientes te dicen si se puede consumir o no?**  
Si el etiquetado indica que contiene azúcar, definitivamente le subirá la glucosa en sangre, al igual que aquel que se encuentra en el sexto lugar, probablemente más rápido aquel que tiene más cantidad. Lo importante es determinar la cantidad que consumirá.

**¿En un niño cuál leche es conveniente tomar, entera deslactosada semidescremada?**

Recordemos que la lactosa es el carbohidrato de la leche, e influye en el nivel de glucosa. Los niños con DM1, pueden consumir deslactosada no influenciara en el nivel de su glucosa. Si prefiere la leche descremada puede consumir, pero no olvide que la leche descremada contiene lactosa. Por ello es importante revisar la cantidad de carbohidratos que contiene por ración.

**¿Las legumbres son más útiles consumirlos secos o frescos?**

Las legumbres frescas contienen proteínas, carbohidratos, vitaminas y **fibra** contiene **agua** y **menos calorías** que las legumbres secas como los frijoles o lentejas, pero esta más concentrado las proteínas y carbohidratos. Ambas son buenas, pero no olvide que tamaño de ración son diferentes.

**¿Podrían mencionar algunas colaciones variadas para un paciente con DM1?**

Generalmente la merienda debe contener: proteínas, carbohidratos y agua, las cantidades dependerá de la edad del niño y la actividad física que realiza

- 1 ración de yogurt griego con 1 ración. de fresas, 1 vaso de fruta
- 1 onza de queso fresco con 1 kiwi picado 1 vaso de limonada
- 1 huevo sancochado y 3 galletas de soda, refresco flor de Jamaica

**¿La cantidad de fibra para una persona con diabetes tipo 1 y tipo 2 es similar o varía en función de la edad peso sexo?**

La fibra es un nutriente que se encuentra en su mayoría en los vegetales y granos, tiene pocas calorías, su consumo tiene muchos beneficios entre ellos ayuda a bajar los niveles de glucosa, por lo que es importante consumirlas a diario.

Todas las personas con o sin diabetes y de todas las edades deben incluir en su alimentación los alimentos ricos en fibra como los vegetales y cereales o granos enteros, de manera tal que cubrirá el requerimiento necesario de este nutriente.

**¿Por qué se recomienda enfriar las papas por ejemplo antes de consumirlas?**

El arroz o la patata o papa, una vez enfriados en la nevera, reducen su índice glucémico y actúan como prebióticos. Al enfriar o refrigerar ocurre un proceso de retrogradación es decir se forma un almidón que resiste al proceso digestivo y las enzimas no pueden digerirlos o transformarlos en glucosa por lo tanto se reduce el índice glicémico (índice glucémico es una medida de la rapidez con la que un alimento puede elevar su nivel de azúcar (glucosa) en la sangre. Así que si enfría las papa el aumento de glucosa será menor.

### **¿Por qué mi hija sube mucho con la fruta?**

Todas las frutas tienen un tipo de carbohidrato llamado **fructosa**, si la fruta está muy madura la cantidad de fructosa será mayor por lo que se recomienda consumirlas no muy maduras y en cantidades racionadas. De preferencia al natural, picadas o trozadas. Lo recomendable es detectar que fruta específicamente le sube mucho la glucosa y simplemente disminuir el tamaño de la ración, no es necesario retirar de la dieta.

### **¿Me comento un doctor que si bebo te de Jamaica con hojas de estevia el cuerpo no aprovecha si fuera agua natural, es cierto?**

Dentro de las recomendaciones de una alimentación saludable se indica que debemos consumir agua en especial al natural, también podemos consumir refrescos como la limonada o te de flor de Jamaica u otros, y para endulzar en lugar de azúcar se puede utilizar un edulcorante no calórico como la estevia. La estevia tiene un dulzor entre **250 y 300 veces más dulce que el azúcar** por lo que se sugiere utilizar en pequeñas cantidades.

### **¿Tomo a diario un licuado de apio, espinacas, piña y manzana, cúrcuma y Chía con agua en ayunas, entonces no me ayuda?**

Lo recomendable es consumir los alimentos al natural y lo menos posible procesado. Cuanto más procesado es un alimento **más índice glicémico** tendrá. Por lo que es mejor consumirlas en ensalada de frutas o de vegetales donde conservan la fibra y sus nutrientes. El índice glucémico es una medida de la rapidez con la que un alimento puede elevar su nivel de azúcar (glucosa) en la sangre.

### **¿La estevia alza el nivel de glucosa en sangre para persona con diabetes?**

La estevia es un edulcorante no calórico, no eleva los niveles de glucosa si lo utilizamos en refrescos o te o infusiones, pero si está como ingrediente en una preparación como un cake probablemente sí pero no por la estevia sino por los componentes del cake.

### **¿Qué semillas son recomendadas para utilizar en las preparaciones?**

Las semillas o "nuts" como las almendras, maní, ajonjolí, etc., todas ellas tienen grasas buenas e importantes para la salud del corazón, por lo que se recomienda consumirlas en cantidades racionadas en ensaladas, postres o con yogurt.

### **¿La caña de azúcar natural es mala o no?**

La caña de azúcar como tal es una planta que nos ofrece diversos productos entre ellos el azúcar de mesa, (sacarosa) pero también sus derivados como: miel de caña, melaza y panela entre otros todos ellos tienen calorías y elevan los niveles de azúcar. Por lo tanto, tome en cuenta de ello antes de utilizarlo.

### **¿Qué clase de edulcorante se recomienda?**

Los edulcorantes no calóricos tales como Stevia o Sucralosa (Splenda) son los más comunes, pero en el mercado hay con otros nombres y están recomendados por la Asociación Americana de Diabetes lo importante es consumirlo con mesura.

### **¿Qué carbohidratos son los más indicados para personas con celíaca y diabetes?**

La enfermedad celíaca es un trastorno digestivo y autoinmunitario crónico (su sistema inmunitario lo protege de enfermedades e infecciones al atacar los gérmenes que entran a su cuerpo, como virus y bacterias que dañan el intestino delgado). La enfermedad se desencadena al comer alimentos que contienen gluten. El gluten se encuentra principalmente en el trigo, cebada y centeno y sus derivados como panes

pastas galletas, malta, saborizantes de malta y productos que son elaborados con ellos. En enfermedad celíaca se puede incluir otros carbohidratos como arroz, maíz, quinua, avena y sus derivados como harinas, panes, galletas y pastas. Ej.: pan de quinua. Pastas de arroz, galletas de avena, tortillas de maíz, etc.

### **¿Puede una persona con diabetes comer aguacate?**

El aguacate o palta es un fruto rico en grasas buenas para el corazón, especialmente ácidos grasos omega 9, tiene más potasio que una banana. Alta en fibra: brindando alto nivel de saciedad, equilibrando niveles de azúcares en sangre. Ayuda a disminuir los niveles de colesterol “malo”. Es muy versátil se puede incluir en diferentes preparaciones como ensaladas, y en los sándwiches, tacos etc.

### **¿Cómo compaginar la alimentación, rutina de sueño y estilo de vida ante una jornada laboral extendida de 12 horas y casos jornadas nocturnas?**

Lo mejor es realizar más controles de glucemias de los habituales, asegúrese de tener siempre lo necesario para su diabetes en el trabajo, planificar su alimentación con más antelación, seguir haciendo ejercicio, dormir bien.

### **Los pacientes con diabetes tipo 2 suelen tener sobrepeso para personas con sobrepeso dar unas recomendaciones para mejorar el eje endocrino con el fin de evitar la sarcopenia.**

Lo mejor que puede hacer una persona con diabetes tipo 2 con sobrepeso, es tener la diabetes bajo control. Esto se hace con una alimentación más saludable (mejor si visita a un nutricionista), realizando ejercicios aeróbicos para mejorar la condición del corazón (3 veces por semana) y de musculación para prevenir la sarcopenia (2 veces por semana).

### **Consejos para mejorar la calidad del sueño y mejorar la producción de melatonina en personas mayores de 60 años Douglas**

Aquí van algunos consejos que le pueden ayudar a mejorar la calidad y la cantidad de su sueño si tiene diabetes.

- Trate de controlar su nivel de azúcar en la sangre
- Evite las bebidas con cafeína por la noche
- Realice actividades físicas regulares
- Haga todo lo posible para tener un peso saludable
- Evite las distracciones en su dormitorio a la hora de dormir
- Mantenga horarios de sueño constantes
- Cree un ritual para la hora de acostarse que incluya actividades relajantes
- No haga siestas prolongadas en las tardes
- Cree un ambiente para dormir (buena almohada, temperatura adecuada, etc.)

## **Preguntas Día 3**

### **¿Qué es la hipoglucemia?**

La hipoglucemia, se refiere a cuando la glucosa en sangre es menor de 50mg/dL.

### **¿Por qué no le indican medicamentos a una persona prediabética?**

La mejor manera de tratar la prediabetes es modificando el estilo de vida, lo que incluye seguir una dieta sana, hacer ejercicio regularmente, dejar de fumar y perder el exceso de peso. Si estos cambios en el estilo de vida no son suficientes para controlar la prediabetes, el médico puede recetarle medicamentos. El medicamento más utilizado

para tratar la prediabetes es la metformina. La metformina es un medicamento que se toma por boca que ayuda a reducir los niveles de azúcar en sangre al mejorar la sensibilidad del cuerpo a la insulina y también al disminuir o bajar la capacidad del cuerpo para producir glucosa.

La metformina actúa disminuyendo o subiendo la cantidad de glucosa producida por el hígado y también haciendo que las células respondan mejor a la insulina, de modo que el cuerpo pueda mejorar el metabolismo de la glucosa, lo que en última instancia reduce los niveles de azúcar en sangre.

### **¿Qué tal es el medicamento para la diabetes llamado Jardiance?**

Jardiance pertenece a la familia de los inhibidores de la SGLT2, indicado para el control del azúcar, prevenir infartos, derrames y proteger el riñón. Se utiliza junto con una dieta adecuada y un programa de ejercicios para controlar la hiperglucemia o azúcar alta en personas con diabetes de tipo 2.

### **¿Qué es mejor para la diabetes tipo 2 metformina o Jardiance?**

Ambos medicamentos juegan un rol clave en el tratamiento de la diabetes, tienen mecanismos de acción diferente. Su médico le indicará cuál es el más adecuado para usted. Ambos son buenos y se pueden usar combinados.

### **¿Qué es GLP1 TENGO DIABETES TIPO 2?**

GLP-1 es una hormona que el cuerpo produce de manera natural, pero que disminuye en las personas con diabetes. Los medicamentos que pertenecen a la clase de GLP-1 facilitan el control de la glucosa, la pérdida de peso y protección del corazón (disminuyen riesgo de infarto y derrame).

### **¿La aguja debe cambiarse todos los días?**

- Las jeringas de insulina, así como las agujas, deben usarse una sola vez y desecharse después de su uso.
- **No** es aconsejable reutilizar las agujas porque se desafilan y duelen más. Aunque la inyección sólo se administre una vez al día, las jeringuillas y las agujas deben cambiarse regularmente.
- **Jamás** utilice una aguja que haya usado otra persona.
- Coloque las agujas de insulina en un recipiente resistente con tapa tan pronto como termine de usarlas.
- **No** dejes las agujas usadas en cualquier parte, dado que las personas podrían lastimarse. Justo después de inyectarte, abre la tapa del recipiente de objetos punzantes que uses y coloca la aguja adentro. Cierra inmediatamente el recipiente para que las agujas no se salgan.
- Cuando termine, coloca el recipiente en un estante alto fuera del alcance de los niños.
- **Advertencia:** no intentes tapar la aguja después de usarla, dado que podrías pincharte por accidente.

### **Mi hijo tiene dt1 lábil.... eso que significa?**

Se suele hablar de diabetes "lábil" cuando la glucosa sube y baja demasiado por fuera de los límites que se aconseja para el control. Se dice que tiene mucha variación o

variabilidad. Y se necesita toda la paciencia y educación para ajustar el tratamiento, desde la alimentación a las insulinas.

### **¿Cuál es el medicamento para eliminar? ¿El exceso de glucemia, vía renal? Dra. Ileana Chiari**

Se dispone de un grupo de medicamentos que permiten que se elimine el exceso de glucosa en la sangre a través de la orina. Se conocen como “inhibidores de SGLT2”. Se indican en la diabetes tipo 2, no tienen riesgo de hipoglucemias (azúcar baja) y hasta se puede perder algo de peso. Hay estudios importantes que demuestran que protegen al riñón y al corazón. Siempre lo debe recetar el médico dentro del equipo de salud para valorar en cada persona que vive con diabetes 2 si se beneficia con este remedio, en qué momento, que otros remedios toma y analizar para que, al tomarlo, se haga de manera eficaz y segura. No substituye a la alimentación, la actividad física adecuadas ni a la insulina (en quienes la usan).

### **¿Cuál es el valor normal de la hemoglobina glicosilada para personas con diabetes?**

El valor meta para la mayoría de las personas con diabetes es 7 % o menos.

### **¿En cuánto es normal que este un niño de glucosa?**

Eso cambia con la edad y etapa de la niñez. Siempre se piensa que lo "ideal" es que este al levantarse con 80 mg hasta 130 mg y que a las 2 horas después de comer no pase de 200 mg. Pero lo importante es hacer lo necesario para que las glucemias estén en rango y no estén demasiado cerca de las hipoglucemias o bajones de azúcar. Esto sí que es dinámico y la educación de los padres, de quienes lo cuiden y cuando el niño esté en condiciones de hacer cosas propias como medirse y ponerse la insulina, que lo haga. Recuerden en los lugares que hay campamentos educativos es una manera divertida de aprender de a poquito y estar acompañado por otros chicos con diabetes. Y no olvidar también que los progresos en la tecnología permiten tener acceso al control de los padres.

### **¿Qué medicación es la adecuada para pacientes con complicaciones renales continuas?**

En las personas con diabetes que tienen riñones que no eliminan bien los sustancias que se tienen que desechar de la sangre, se puede medir cuanto “filtra” sus riñones y si, además, pierden lo que se llaman albúminas en la orina. Por eso en el equipo suele haber un especialista en riñón (cuando se dispone). De acuerdo como esté el riñón se tendrá que ajustar la alimentación, controlar muy bien los niveles de glucosa y la presión arterial, ya sea el que recibe insulina como el que no se aplica insulina. Hay buscar que remedios no conviene tomar o si hay que ajustar las dosis de lo que se está utilizando. Es frecuente que se tenga que bajar las dosis de insulina (porque duran mas tiempo en la sangre). El autocontrol de la glucosa ayuda mucho a darse cuenta. Hay nuevos remedios para la diabetes tipo 2 que previenen, retrasan o mejoran los problemas de riñones.

### **Si algún paciente congela su insulina y después que le indican que no la debió congelar y vuelve a su estado normal, ¿la puede usar? ¿o ya perdió su efecto?**

Si, pierde parte o todo su efecto luego que se hizo hielo, aunque luego tome la forma de líquido. Para recordar: la insulina en uso es mejor a una temperatura ambiente



confortable. Las personas con bombas de insulina están todo el tiempo con su insulina "a bordo" en el aparato. Cuando se guarda debe estar entre 2 y 8 grados y dentro de su caja.

### **¿Cuáles son las secuelas de la coinfección diabetes tuberculosis por qué la 2da fase nos da todos los días isoniacida y rifampicina?**

La tuberculosis es una infección grave, aun presente en Latinoamérica. Los tratamientos son largos debido a que el bacilo de la tuberculosis se encuentra dentro del cuerpo encapsulado, por tanto, llegar a él de forma eficiente para eliminarlo es todo un desafío, por lo cual se hace necesario realizar el tratamiento por fases. El problema para una persona con diabetes y tuberculosis es que el sistema inmune para colaborar con su acción principal, que es derrotar la infección, produce una serie de moléculas que interfieren con la acción de la insulina, impidiendo lograr el buen control y manejo metabólico. Por ello es común observar que durante una infección una persona con diabetes exhiba niveles altos de glucosa en sangre.

### **Viviendo con diabetes ¿a qué se debe la sensación de subidón? me identificó lo de subir en la ruleta rusa y sentir hasta tragón dulce y una sensación de rumorosidad?**

Cuando una persona con diabetes experimenta un aumento de la glucosa en la sangre (300mg/dL) y luego una disminución de la misma (80mg/dL.) se dice que tiene su variabilidad glucémica y está fuera del control, estas oscilaciones de la glucosa están relacionadas con la aparición de complicaciones crónicas de la diabetes y con mayor riesgo de hipoglucemias, por tanto, lo mejor es propender por lograr una glucosa menos variable durante 24 horas. Esto se logra con un buen tratamiento, un buen control y seguimiento.

### **Los niveles de glucosa en niños y adolescentes pueden explicar y en ellos vale el hemocluotest, ¿cuáles son los valores, en ayuna y pradiar en pre y post actividad física?**

El ejercicio puede aumentar la sensibilidad a la insulina en niños y adolescentes. Deben tener en cuenta los siguientes factores: el momento realizar actividad física, su duración e intensidad, los niveles de glucemia antes del ejercicio y el tipo y la dosis de insulina utilizada. Existen una serie de normas básicas a tener en cuenta antes de iniciar una sesión de ejercicio:

- Inyectar la insulina en grupos musculares que no se movilizan durante la práctica de ejercicio. Por ejemplo, si corres, no inyectar la insulina en los muslos.
- Planificar el ejercicio para realizarlo de forma regular y a la misma hora cada día, preferiblemente durante las primeras horas de la mañana.
- Adaptarlo al horario de las comidas y de la acción de la insulina.
- Administrar una cantidad extra de hidratos de carbono antes o durante el ejercicio o reducir la dosis de insulina.
- Evitar los ejercicios en condiciones de calor o frío extremos y durante los periodos de descontrol metabólico

Deben verificar la glucosa antes hacer actividad física:

- Si es menor de 100 mg/dl, tomar un suplemento (fruta, galletas, bebidas energéticas) antes de hacer ejercicio
- Si estás entre 100 y 150 mg/dl – 150 mg/dl, puedes hacer ejercicio sin riesgo.
- Si es mayor de 250 mg/dl, deja el ejercicio para otro momento.

El hemoglucoset es válido. La medición de la glucemia permite saber si hay una buena regulación del nivel de azúcar en la sangre.

Las recomendaciones de Asociación Americana de la Diabetes recomiendan que los niños y adolescentes con diabetes de tipo 1 o de tipo 2 o con prediabetes deben realizar 60 minutos al día o más de actividad aeróbica de intensidad moderada o vigorosa, con actividades vigorosas de fortalecimiento muscular y de los huesos al menos 3 días a la semana. La monitorización frecuente de la glucosa antes, durante y después del ejercicio, mediante un medidor de glucosa en sangre o una monitorización continua de la glucosa, es importante para prevenir, detectar y tratar la hipoglucemia y la hiperglucemia asociadas al ejercicio. Además, se recomienda tiempos en rango individualizados, pero generalmente se espera que se mantengan en un tiempo en el rango (70-180 mg/dL), disminuir el tiempo por debajo del objetivo (<70 y <54 mg/dL) y el tiempo por encima del objetivo (>180 mg/dL)

### ¿En qué hora recomiendan hacer deporte?

- La mejor hora para hacer deporte, según el objetivo

Algunas personas prefieren realizar deporte a primera hora de la mañana, mientras otras prefieren al mediodía o por la noche. Ahora bien, algunos estudios parecen afirmar que, dependiendo del objetivo que uno busca, es mejor entrenar a una hora determinada.

- Resistencia aeróbica (*caminatas, trotes*)

Las investigaciones sugieren que la resistencia aeróbica, es decir, la capacidad de mantener un esfuerzo durante el mayor tiempo posible a una intensidad baja y media se trabaja igual durante todo el día.

- Resistencia anaeróbica (*abdominales, saltos de box*)

La resistencia anaeróbica, que es el esfuerzo de alta intensidad y, por tanto, de corta duración, parece ser mejor trabajarla por la tarde, especialmente después de las 18:00 horas. Al parecer, la temperatura corporal es idónea a partir de esa hora.

- Masa muscular

Muchos hombres y mujeres desean aumentar su masa muscular, algo que debe hacerse sin obsesionarse, porque la vigorexia que es cuando una persona vive obsesionada con su apariencia física y piensa en su cuerpo durante muchas horas al día; es un trastorno que pueden presentar algunos individuos cuando entran en el círculo vicioso de obsesionarse con la musculación. Los estudios sugieren que, para aumentar la masa muscular, es mejor a primera hora del día o última de la noche.

Consejo Asesor:

1. Betsy Rodríguez, RN, BSN, MSN, DCES, FADCES- Directora de Comunicaciones IDF-Región SACA
2. Dra. Patricia Calero- Especialista en Diabetología
3. Dr. Douglas Villarroel- Presidente IDF-Región SACA
4. Dr. José Esteban Costa Gil- Presidente ALAD
5. Dra. Ileana Chiar- Directora Médica de Novo Nordisk
6. Dra. Ana Fernanda Sánchez- Directora Task Force Educación - IDF-Región SACA
7. Lcda. Vicky Motta Montoya, Nutrióloga Clínica
8. Dra. Clara Eugenia Pérez Gualdrón- Vicepresidenta ALAD