

# Las 10 claves para un buen manejo de la diabetes en verano<sup>1-3</sup>

01 

Realiza **ejercicio físico evitando los momentos más calurosos** del día, o cuando el índice de calor es elevado, para evitar golpes de calor.

02 

Revisa tus niveles de glucosa en sangre con mayor frecuencia para asegurarte de que estén dentro del rango deseado.

03 

Familiarízate con los síntomas de agotamiento por calor, ya que algunos son muy similares a los de hipoglucemia.

## SÍNTOMAS DE AGOTAMIENTO POR CALOR:

- SUDORACIÓN EXCESIVA
- PIEL FRÍA, PÁLIDA, HÚMEDA Y PEGAJOSA
- PULSO RÁPIDO Y DÉBIL
- NÁUSEAS
- CALAMBRES
- CANSANCIO
- MAREOS
- DOLOR DE CABEZA
- DESMAYOS

04 

Bebe agua en abundancia, aunque no tengas sed, para evitar el riesgo de deshidratación.

05 

Evita las bebidas alcohólicas, energizantes, con cafeína y las gaseosas.

06 

Usa ropa suelta, liviana y de colores claros.

07 

Usa crema solar, gafas de sol y sombrero. Las quemaduras solares pueden aumentar los niveles de glucosa en sangre.

08 

No andes descalzo/a, ni siquiera en la playa o la piscina. Especialmente si tienes neuropatía.

09 

Haz uso del aire acondicionado o acude a lugares con esta instalación (centros comerciales). Cuando hace mucho calor, un ventilador no refrescará lo suficiente.

10 

Protege del sol y el calor tus medicamentos y dispositivos médicos.