

Cómo manejar la diabetes cuando hace calor

Cómo mantenerse fresco durante la temporada más cálida del año.

¿Sabía que las personas con diabetes, tanto de tipo 1 como de tipo 2, sienten el calor más que las personas que no la tienen? Estas son algunas de las razones:

Ciertas complicaciones de la diabetes, como el daño a los vasos sanguíneos y a los nervios, pueden afectar las glándulas del sudor de modo que el cuerpo no se puede enfriar con la misma eficacia. Eso puede causar agotamiento por calor y golpe de calor, lo cual es una emergencia médica.

Las personas con diabetes se deshidratan (pierden demasiada agua de sus cuerpos) más rápidamente. No tomar suficientes líquidos puede elevar el azúcar en la sangre y el nivel alto de azúcar en la sangre puede hacer que una persona orine más, lo cual causa deshidratación. Algunos medicamentos de uso común como los diuréticos (“píldoras para orinar” para tratar la presión arterial alta) también pueden deshidratarlo.

Las temperaturas altas pueden cambiar la forma en que su cuerpo usa la insulina. Quizás necesite medirse los niveles de azúcar en la sangre con más frecuencia y ajustar su dosis de insulina y lo que come y bebe.

Medicare cubre suministros, servicios y programas de prevención para la diabetes.

¡Llame a SHIBA para todas sus preguntas sobre Medicare!

Línea de Asistencia
lunes-viernes 8am-5pm
1.800.247.4422



Producido con fondos de subvención de la Administración para la Vida Comunitaria
Concesión # 90SAPG0096-03-00

Lista de verificación para el verano

- Tome mucha agua.
- Mídase el nivel de azúcar en la sangre con frecuencia.
- Mantenga los medicamentos, suministros y equipos lejos del calor.
- Quédese adentro con aire acondicionado cuando haga más calor.
- Use ropa suelta y de color claro.



Texto e imágenes cortesía de cdc.gov.