La Diabetes también se va de fiesta

autor Edda Cotto-Rivera

Para la persona que tiene diabetes, cada día trae consigo una batalla que no termina. Es necesario tener un plan de ataque. Que comer, cuando, cuanto, planear el hacer ejercicio, tomar los medicamentos, monitorear los niveles de azúcar, ir a citas de laboratorio, cuidar de la salud en general e ir al médico. La manera de enfrentar la misma y el éxito que tengamos al pelearla va a depender en gran manera de cuan preparados estamos para la lucha.

Por lo general la persona con diabetes tiene mucho conocimiento sobre su condición, y es por esa razón que debe estar preparado para disfrutar de las ocasiones festivas del año. Durante los meses de noviembre y diciembre habrá muchas celebraciones y días de fiesta que van a poner una presión adicional en la batalla diaria. La diabetes no toma vacaciones. Está presente en cada fiesta, en cada cena, en cada paseo que demos con nuestra familia y para aquellos que disfrutamos de la cultura hispana, parece que la fiesta nunca termina.

Otras recomendaciones para cuando lleguen los días de fiesta como Acción de Gracias y Navidad incluyen lo siguiente:
- Planifique fiestas que incluyan una variedad de actividades como la decoración, el baile y quizás algún deporte.
- Si es posible llame al anfitrión de la fiesta y pregúntele sobre el menú. Ofrezca llevar un plato especial que usted pueda consumir.
- Si el menú está presentado en forma de buffet, mire primero todas las opciones y escoja aquellas que están dentro de su plan de alimentación. Recuerde bien las porciones adecuadas que están dentro de su plan diario.
- Sírvase en un plato pequeño, siéntese lejos de la mesa de la comida y disfrute de la compañía de las otras personas y no se sirva de nuevo.
- Confirme con su médico las porciones adecuadas de alcohol que puede consumir. Algunos de los medicamentos para la diabetes no se deben combinar con el licor, la cerveza y el vino.

Si nos preparamos de antemano entonces vamos a limitar los problemas para que podamos tener con el control de la condición. Algo así como que “en guerra avisada no muere gente”. Esto incluye conocer bien su plan de alimentación para saber que comer cuando este fuera de la casa. Durante las fiestas estamos muy ocupados, prepare con anticipación comidas bajas en azúcar, sodio y grasa y congélelas para que las pueda utilizar cuando esté muy ocupado o de prisa. Haga ejercicio antes de ir a la fiesta. Planee como va a reaccionar y que va a comer antes de llegar a su destino.
Recuerde: Escoja porciones pequeñas, prefiera alimentos bajos en grasa, en especial carnes magras y vegetales y frutas frescos. Evite las salsas y los postres azucarados. Disfrute y manténgase activo y verá que aún con diabetes usted se puede ir de fiesta. ¡Felicidades!

Edda Cotto-Rivera es educadora de salud certificada y trabaja con familias hispanas en una organización de servicios para niños en Atlanta, Georgia. Para comunicarse con ella, escríbale a ecotto@buenagente.us