

DIABETES E HIDRATACIÓN

El agua constituye más de la mitad del cuerpo, por lo que la hidratación es importante para todos, **¡pero en tus pacientes con diabetes más!** Incentiva el consumo de agua, pues en muchos casos la deshidratación y los niveles altos de glucosa en sangre van de la mano.



¿Cuáles son los requerimientos hídricos?

1 ml/kcal o 30-35 ml/kg de peso corporal.

Estos varían en función de la edad, climatología, estado fisiológico, ejercicio y enfermedad.



Glucosa > 180 mg/dl



Glucosuria



Poliuria



Deshidratación



Polidipsia

En casos prolongados, se puede complicar a una cetoacidosis diabética (CAD), más común en diabetes tipo 1.



CAD: déficit importante o total de insulina que produce lipólisis
➤ Producción excesiva de cuerpos cetónicos en torrente sanguíneo
➤ Pérdida de líquidos.

¡En un cuadro grave pueden perder hasta 6.5 litros de agua en 24 horas!

Manifestaciones clínicas:

Deshidratación

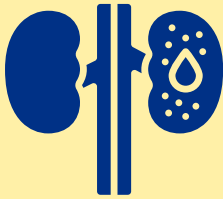
Desequilibrio electrolítico

Acidosis metabólica

Entre las complicaciones crónicas de la diabetes también se puede dar la nefropatía diabética

Las recomendaciones de líquidos y electrolitos se deben de individualizar dependiendo de:

Presencia de edema	Proteinuria
Concentración de electrolitos sanguíneos	Otros datos que indiquen avance a insuficiencia renal



Puede que se requiera controlar en la dieta el consumo de energía, proteínas, sodio, potasio y agua. También puede que la hemodiálisis sea necesaria para mantener la homeostasis.

Signos de deshidratación que puedes tomar en consulta:

Lienzo húmedo:

pellizca con suavidad el dorso de la mano de tu paciente, si el pliegue cutáneo que se forma se deshace con lentitud (>2 segundos) ➤ **deshidratación.**



Llenado capilar:

presiona con un dedo de 2 a 3 segundos la palma de la mano o la planta del pie, si la piel tarda en recuperar su rubor normal (>5 segundos) ➤ **severo déficit de volumen.**



¿Qué recomendaciones les puedes dar?



Que no se esperen a tener sed, deben de estar bebiendo agua a lo largo del día para alcanzar su requerimiento.

Para prevenir aumentos bruscos de glucosa, deben de evitar bebidas azucaradas.



El agua simple debe de ser su principal fuente de hidratación y si es algo que les aburre o no les gusta, ofréceles:

Tomar agua de sabor, como: limón, jamaica o tamarindo; infusiones del té que más les guste como: manzanilla, limón, frutos rojos y chai **sin azúcar añadida.**



Crear su propia infusión añadiendo rodajas de naranja, limón, lima, toronja o pepino. También pueden incluir piezas de la fruta que más les guste como fresa, frambuesa, moras azules + hierbas aromáticas y especias como menta, albahaca, tomillo, cilantro, jengibre, canela, entre otros.

Y por supuesto, para que nunca pierdan el sabor dulce, puedes recomendar con toda confianza los productos de la familia **Splenda®**.

¡Splenda® es su aliado para que continúen disfrutando del sabor dulce mientras se apegan a tu tratamiento y mantienen un adecuado consumo de agua!

