

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, 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® (Original, Stevia o Fruta del Monje)**, ya que **tienen menos de 1 g de carbohidrato por porción**; además los edulcorantes no calóricos no aumentan los niveles de glucosa o insulina en sangre.



¡SPLENDA® ES SU ALIADO PARA QUE CONTINUÉN DISFRUTANDO DEL SABOR QUE LES ENCANTA, MIENTRAS SE APEGAN A TU TRATAMIENTO Y MANTIENEN UN ADECUADO CONSUMO DE AGUA!

Para saber más visita:

www.instituto.splenda.la Splenda® Profesionales de la Salud