



La nueva unidad de hemodiálisis del Hospital de Navarra.

En las fechas prenavideñas, diabéticos, hipertensos y personas con hipercolesterol acuden al médico para hacerse un chequeo con el fin de obtener permiso para excederse un poco en Navidad. **TEXTO Rubén Acosta FOTO Efe**

‘ITV’ para los enfermos crónicos

DIABÉTICOS hipertensos y personas con hipercolesterol en general, sufren cuando llegan las fiestas navideñas. Las comilonas que la mayoría disfrutaban esos días no resultan tan agradables para ellos. Controlar la alimentación es algo fundamental para que no se disparen los niveles de azúcar o la tensión.

Por ello, muchos acuden a su médico unos días antes para pasar una *ITV*, previa a los posibles excesos. El objetivo no es otro que conocer “si se pueden dar algún atracón” como afirma Salvador Trache, secretario de la Sociedad Española de Medicina Familiar y Comunitaria. Para Trache, “el porcentaje que acude no es muy grande pero resulta significativo”.

Como el niño que sabe que algo no está bien, pero aun así pregunta a sus padres si puede hacerlo. Del mismo modo acuden éstos a su doctor. Saben perfectamente que no pueden pero, si se han cuidado todo el año y los análisis son buenos, es posible que se les conceda una tregua en sus estrictas dietas.

Parece que este año van a tener suerte si durante el año se han portado como debían. “Cada vez tendemos menos a prohibir”, prosigue Trache. Y es que con la salud hay que tener mucho cuidado pero tampoco pasa nada “por tomarse un trocito de turrón o una copa de champán”. El problema surge si sustituimos trocito por tableta o copa por botella.

Para los diabéticos se recomienda

un especial control en los hidratos de carbono y los dulces. Pero como turrón y alcohol son habituales en las mesas navideñas, los galenos optan cada vez más por tener un poco de manga ancha estos días.

Los que sufren hipertensión también pueden permitirse algún que otro capricho. Para ellos el control del consumo de sal es básico pero se les permite marisco o sopa de pescado en alguna comida para no condicionar el menú familiar. Según la SemFYC, los pacientes cada vez están más informados, lo que favorece un mayor seguimiento de las indicaciones médicas.

Aunque resulte duro contenerse, la moderación en la dieta navideña es fundamental para que a principios de enero no haya “glucemia alterada, colesterol disparado o tensiones por las nubes”. Siguiendo la doctrina que propagó Aristóteles hace ya más de 2.300 años, parece que los médicos optan por el término medio como recomendación principal. Ante todo, moderación.

Lo que parece que resultará más fácil de cumplir será otra de las premisas realizadas por los doctores. “Si alguna noche se come demasiado, tampoco hay que realizar ejercicios aeróbicos no habituales muy intensos después. Ya habrá tiempo de recuperar”.

El problema surge si sustituimos trocito por tableta o copa por botella