



Dr. Francisco Javier Ortega Ríos.
Médico de Familia Centro Salud "Campos-Lampreana" (Zamora).
SED / Fundación redGDPS.



Manejo de la diabetes en fiestas, celebraciones y eventos sociales

Vivir con diabetes no significa renunciar a la vida social ni a las celebraciones que forman parte de nuestra cultura y nuestras relaciones personales. Cumpleaños, bodas, Navidad, viajes, barbacoas o eventos religiosos pueden seguir formando

parte de la vida de una persona con diabetes. Sin embargo, estas situaciones suponen retos específicos: cambios en los horarios habituales, mayor disponibilidad de alimentos ricos en hidratos de carbono, consumo de alcohol, actividad física inesperada o alteraciones del sueño.

La clave para disfrutar de estos momentos sin comprometer la salud está en tres pilares fundamentales: **planificación anticipada, autoconocimiento y flexibilidad**. Con la preparación adecuada y las herramientas apropiadas, cada evento puede manejarse con seguridad y tranquilidad.

PRINCIPIOS GENERALES PARA CUALQUIER EVENTO

Antes del evento

La preparación comienza antes de salir de casa. Es recomendable comprobar los niveles de glucosa y llevar siempre el material necesario: glucómetro y tiras reactivas o sistema de monitorización continua de glucosa (MCG), insulina de acción rápida si se utiliza y fuentes de hidratos de carbono de absorción rápida para tratar posibles hipoglucemias.

Si es posible, conviene informarse sobre el menú con antelación. Comunicar las necesidades dietéticas facilita las cosas y evita situaciones incómodas. También puede ser útil tomar un pequeño tentempié saludable antes de acudir, para no llegar con hambre excesiva que dificulte el control de las porciones.

Durante el evento

Contar los hidratos de carbono sigue siendo esencial, incluso en celebraciones. Es aconsejable servirse porciones moderadas y, cuando sea posible, comenzar la comida con verduras y proteínas antes de consumir alimentos ricos en carbohidratos, lo que ayuda a moderar el impacto glucémico.

Si se consume alcohol, debe hacerse con moderación y alternándolo con agua para mantener una buena hidratación. Es importante recordar que los eventos prolongados, el baile o la actividad física pueden modificar los niveles de glucosa, por lo que se recomienda una monitorización más frecuente.

No hay motivo para ocultar que se tiene diabetes. Informar con naturalidad permite que el entorno pueda colaborar en caso necesario.

MANEJO SEGÚN EL TIPO DE CELEBRACIÓN

Navidad y celebraciones de Fin de Año

Estas fechas suelen implicar comidas abun-

dantes, dulces tradicionales y horarios irregulares. Es importante mantener la rutina de medicación lo más estable posible y realizar los ajustes previamente indicados por el equipo sanitario.

A la hora de servirnos, puede ayudar planificar mentalmente el plato: priorizar proteínas magras (como pavo o pescado), añadir abundantes verduras y limitar la cantidad de alimentos ricos en hidratos de carbono. Si se desea probar postres tradicionales, puede hacerse en pequeñas cantidades, compensando o reduciendo otros carbohidratos en la misma comida.

En el brindis, si el profesional sanitario lo permite, puede consumirse una copa de cava o champán (preferiblemente brut nature), siempre acompañada de comida y nunca en ayunas. Lo ideal sería optar por alternativas sin alcohol.

Bodas y grandes celebraciones

Suelen ser eventos largos, con varios tiempos de comida y posibles retrasos. Es recomendable llevar pequeños snacks discretos (frutos secos, barritas de proteína o galletas integrales) por si el servicio se demora.

Durante el cóctel, conviene priorizar opciones con proteína y evitar basar la ingesta exclusivamente en canapés ricos en hidratos de carbono. Si se baila, debe considerarse el ejercicio físico: el baile puede disminuir la glucosa, especialmente si se combina con alcohol. En estos casos, es importante medir el nivel de glucosa antes, durante y después, así como disponer de hidratos de carbono de acción rápida.

Cumpleaños y celebraciones infantiles

En estos eventos predominan dulces y pasteles. Una porción pequeña de tarta puede incorporarse al plan alimentario del día. Si se utiliza insulina, debe calcularse la dosis correspondiente a los hidratos consumidos.

En el caso de niños con diabetes que acuden a fiestas, es recomendable llevar alternativas adecuadas y comunicar a los anfitriones las necesidades específicas del menor.

Barbacoas y eventos al aire libre

Las barbacoas ofrecen buenas opciones como carnes o pescados a la parrilla y ensaladas. Es importante vigilar las salsas y aliños, que pueden contener azúcares añadidos. »

LA DIABETES
IMPLICA
PLANIFICACIÓN,
PERO NO
PROHIBICIÓN

LA DIABETES NO DEFINE LA VIDA SOCIAL. LA ELECCIÓN INFORMADA Y EL AUTOCUIDADO PERMITEN DISFRUTAR DE LOS MOMENTOS IMPORTANTES CON SEGURIDAD Y BIENESTAR



» El calor puede afectar a la absorción de la insulina y aumentar el riesgo de deshidratación. Es fundamental conservar la insulina en un lugar fresco, beber agua con frecuencia y protegerse del sol. Si se realizan actividades físicas, debe ajustarse el manejo de la glucosa y disponer de snacks adecuados.

Eventos religiosos y culturales

Algunas celebraciones implican ayunos o comidas rituales. Antes de realizar un ayuno religioso (p. ej. Ramadán), es imprescindible consultar con el equipo médico para ajustar la medicación (insulina) y establecer pautas seguras.

En comidas tradicionales con alimentos específicos, conocer previamente su contenido nutricional ayuda a planificar mejor las porciones. Muchos platos pueden adaptarse sin perder su significado cultural.

Viajes y vacaciones

Viajar requiere planificación adicional. Es recomendable llevar

un kit completo con material extra para varios días adicionales, por si surgen retrasos. También puede ser muy útil un informe médico (en castellano e inglés) que explique la enfermedad y el material necesario para su tratamiento.

Los cambios de huso horario pueden requerir ajustes progresivos en los horarios de medicación. En bufets, se aplican los mismos principios: priorizar proteínas y verduras y controlar las cantidades de hidratos de carbono.

El alcohol y la diabetes

El alcohol merece una mención especial. Puede provocar hipoglucemias tardías, especialmente en personas que usan insulina o determinados fármacos orales. Si se consume, debería ser de baja graduación y en poca cantidad. No debe consumirse en ayunas y siempre debe acompañarse de alimentos que contengan hidratos de carbono.

Es aconsejable fijar límites antes del evento y comunicarlo a una »

» persona de confianza. Tras consumir alcohol, conviene medir la glucosa antes de dormir y, si es necesario, programar una alarma nocturna para realizar una comprobación adicional.

COMUNICACIÓN Y APOYO SOCIAL

Explicar a familiares y amigos los aspectos básicos de la diabetes facilita el apoyo. Es útil enseñar a personas cercanas a reconocer los síntomas de una hipoglucemia y cómo actuar.

También puede comunicarse discretamente a los anfitriones cualquier necesidad especial. Ofrecer llevar un plato adecuado puede ser una solución práctica que beneficia a todos.

Realizar controles de glucosa o administrarse insulina durante el evento debe hacerse con naturalidad. Normalizar estos cuidados contribuye a una mayor comprensión social de la enfermedad.

PREPARACIÓN DEL KIT DE EMERGENCIA

Un kit adecuado debería incluir:

- Glucómetro y tiras adicionales o sensor de MCG de repuesto.
- Hidratos de carbono de acción rápida
- Snacks con carbohidratos y proteína
- Insulina adicional si se usa
- Glucagón
- Identificación médica visible
- Lista de medicación actual y contactos de emergencia

Debe revisarse periódicamente para confirmar que todo está en buen estado y dentro de fecha.

LA TECNOLOGÍA COMO ALIADA

La MCG permite realizar controles discretos durante eventos sociales. Las aplicaciones móviles ayudan a calcular hidratos y

registrar datos. Las bombas de insulina ofrecen flexibilidad para ajustar dosis basales en situaciones especiales.

La tecnología facilita la adaptación a los cambios en el contexto, aunque siempre requiere supervisión activa por parte de la persona.

RECUPERACIÓN TRAS EL EVENTO

Después de una celebración, es recomendable retomar cuanto antes la rutina habitual de comidas, sueño y medicación. Durante las 24–48 horas posteriores puede ser útil aumentar la frecuencia de monitorización para detectar posibles efectos retardados.

Revisar lo ocurrido permite aprender para futuras ocasiones: qué funcionó bien y qué puede mejorarse. Este análisis debe hacerse sin culpa, como parte del proceso de aprendizaje continuo. **D**

CONCLUSIONES

Las celebraciones no deben vivirse como una amenaza, sino como situaciones que requieren preparación y ajustes conscientes. La diabetes implica planificación, pero no prohibición. Con conocimiento, organización y apoyo del entorno, es posible participar plenamente en la vida social.

Cada persona es diferente, y el manejo debe adaptarse a sus circunstancias particulares. La comunicación con el equipo sanitario, el aprendizaje continuo y la experiencia práctica fortalecen la confianza para afrontar cualquier evento.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

1. American Diabetes Association. Standards of Medical Care in Diabetes. ADA; Section 5: Facilitating Positive Health Behaviors and Well-being to Improve Health Outcomes. Diabetes Care Volume 49, Supplement 1, January 2026; S89–S131.
2. Mayo Clinic. Diabetes Management: Patient Education Resources. Mayo Clinic; 2020–2024. [mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-management/art-20047963](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-management/art-20047963) ("Diabetes management: How lifestyle, daily routine affect blood sugar").
3. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). Diabetes: Eating & Activity Guidelines. "Healthy Living with Diabetes. [niddk.nih.gov](https://www.niddk.nih.gov)
4. Evert AB, Dennison M, Gardner CD, et al. Nutrition Therapy for Adults With Diabetes or Prediabetes: A Consensus Report. Diabetes Care. 2019, May;42(5):731–754.
5. Franz MJ, Boucher JL, Evert AB. Evidence-based Diabetes Nutrition Therapy Recommendations. J Am Diet Assoc. 2010; 65–72.
6. Association of Diabetes Care & Education Specialists (ADCES). Diabetes and Social Situations: Practical Self-Care Guides. ADCES; 2019–2023.
7. Holt RIG, DeVries JH, Hess-Fischl A, et al. "The management of type 1 diabetes in adults. A consensus report by the American Diabetes Association (ADA) and the European Association for the Study of Diabetes (EASD)." Diabetes Care. 2021;44:2589–2625.