

## Diabetes: el ejercicio físico ayuda a controlar mejor la enfermedad



[Corriendo no es necesario demasiado esfuerzo para observar un claro beneficio. \(GTRES\)](#)

El ejercicio físico en diabéticos es un **factor muy importante para prevenir y controlar mejor esta enfermedad**. Eso sí, debe estar adaptado a su edad y a su condición física. Según recomiendan los expertos de la [Clínica Universidad de Navarra](#), la actividad física debe hacerse con regularidad (a diario o cada 2 días) y la duración ha de ser de 1 hora, aproximadamente. Además, si es posible, debemos hacer ejercicio físico siempre a la misma hora del día.

Conviene que la actividad física del diabético sea de intensidad moderada. Conviene que la actividad física del diabético sea de intensidad moderada. Se debe tratar de ejercicio aeróbico (con consumo de oxígeno), como sería **andar, nadar, o hacer bicicleta**.

Según los médicos, las ventajas de hacer [ejercicio físico](#) son muchas, y también para la persona que padece [diabetes](#). Le permite mantener el peso ideal y **aumenta la eficacia cardiaca y respiratoria**. Además, reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y disminuye la presión arterial.

Practicar algún tipo de actividad física **hace que aumente la eficacia de la insulina** y favorece una mejor utilización del azúcar por el organismo y por lo tanto hace que disminuyan los niveles de azúcar en sangre.

Finalmente, el ejercicio **mejora la circulación sanguínea el diabético**, aumenta el tono y la fuerza muscular, ayuda a combatir el estreñimiento y favorece la relajación.

### **Algunos consejos prácticos**

Antes de echar a correr, conviene tener claro **algunas pautas**:

- Se debe consultar al médico antes de empezar a realizar ejercicio.
- Es aconsejable esperar 1 a 2 horas después de las comidas antes de hacer ejercicio, ya que los niveles de azúcar en sangre son más elevados en ese momento.
- El ejercicio exige más calorías al organismo o un aporte menor de insulina.
- Lleve siempre una chapa que le identifique como diabético.
- Debido al efecto insulínico (consumidor de glucosa) del ejercicio deberá disminuir la dosis en un 20% o aumentar la ingesta alimentaria antes de iniciar el ejercicio.
- Para evitar la hipoglucemia se deben ingerir carbohidratos 30 minutos antes del ejercicio.
- Si se tiene la glucosa elevada en sangre después de realizar ejercicio será necesario disminuir la cantidad de alimento en la próxima comida.

En el **caso de una hipoglucemia** (bajada de azúcar) mientras se está realizando ejercicio:

- Detén la actividad física.
- Toma algo azucarado rápidamente, cada 10 a 15 minutos hasta la desaparición de los síntomas: caramelos, zumo, fruta, etc.
- Aumenta la cantidad de alimento en la próxima comida.

El ejercicio hace que la insulina que ha sido inyectada sea absorbida mas rápidamente, de manera que **evita ponerte la inyección en lugares del cuerpo que serán ejercitados** durante sus actividades.