



Camina... y tus análisis saldrán mejor

Las caminatas son un excelente ejercicio para quienes tienen niveles elevados de azúcar en la sangre por un déficit de insulina (diabetes). Para que actúen en nuestro favor, hay que planificarlas adecuadamente y tomar algunas precauciones específicas.

Un joven diabético realiza un tramo del Camino corriendo o "Corriendo a Compostela con insulina en la mochila". Estos son algunos de los titulares que surgieron tras la hazaña deportiva de David Jiménez, un diabético insulino dependiente para quien su dolencia es una "amiga con la que convivir" y el deporte "un aliado para que esa convivencia sea llevadera". Ha corrido varias maratones, hace deporte con el equipo de la Fundación para la Diabetes, juega al baloncesto, entrena a diario y pertenece a un club de atletismo. Señala que

además de "mejorar el estado físico, el funcionamiento pulmonar y cardiovascular, y ayudar a controlar los niveles de grasa y colesterol, el ejercicio permite rebajar la insulina que necesita". "Un diabético que se controla puede hacer cualquier deporte. Son más fáciles de controlar los de tipo aeróbico, como correr, nadar, caminar o andar en bicicleta, porque el esfuerzo se puede registrar mejor", señala. "Cualquier ejercicio es positivo y salir a andar solo o acompañado es una de las actividades físicas más sencillas. Siempre encuentro tiempo para hacerlo porque me relaja y hace sentir bien", cuenta David.

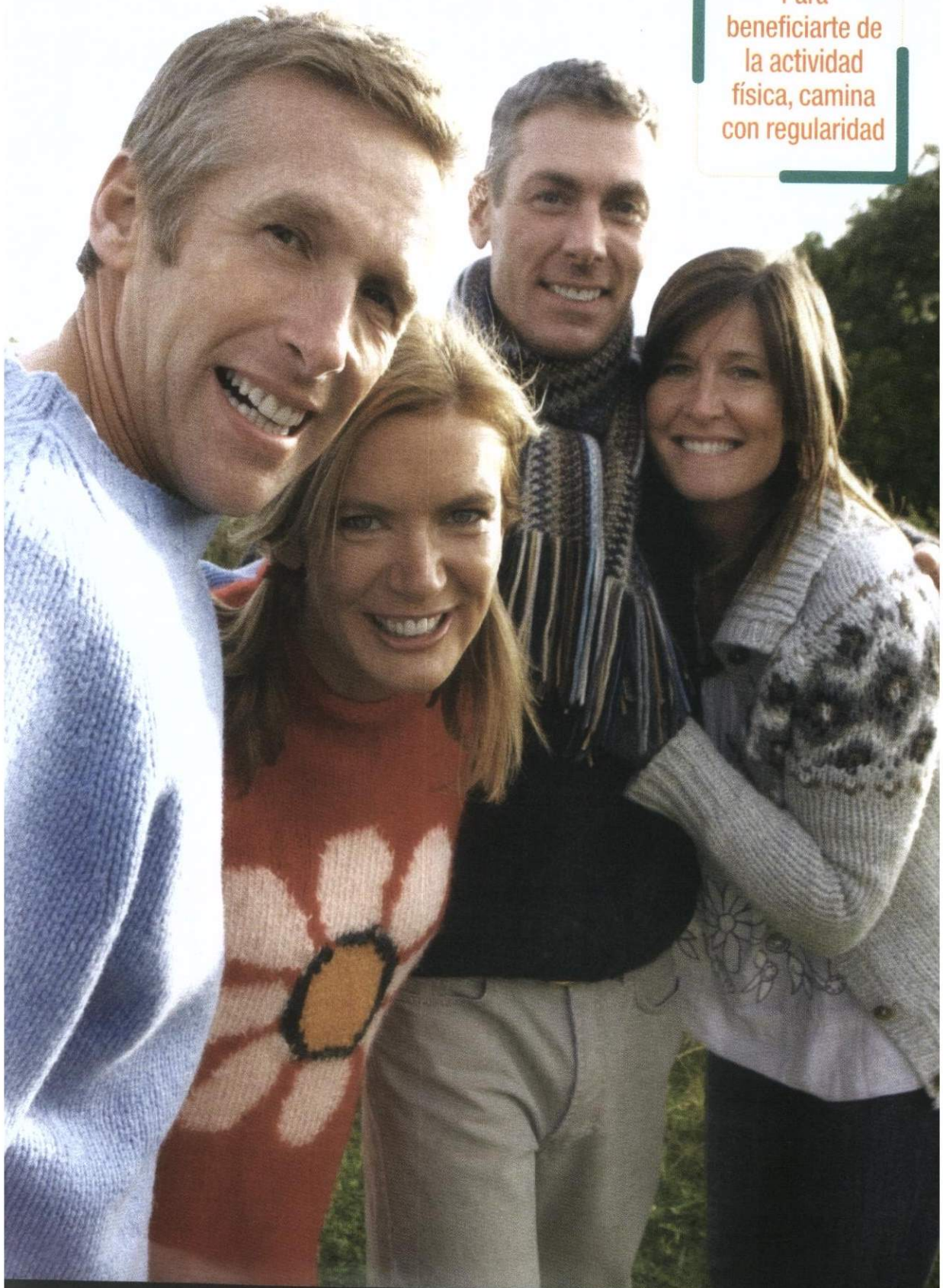


O.J.D.: 18878
E.G.M.: No hay datos
Tarifa: 17128 €
Área: 963 cm2 - 390%

PREVENIR

¡ES SALUD!

Fecha: 01/03/2013
Sección: VIDA
Páginas: 116-119



Para
beneficiarte de
la actividad
física, camina
con regularidad



REGULA LA GLUCOSA A CADA PASO

En la gente con diabetes los niveles de azúcar (glucosa) en la sangre están aumentados, debido a una deficiencia en la insulina, una hormona secretada por el páncreas, que facilita que la glucosa penetre en las células y sea aprovechada como energía. Tanto si la glucosa es demasiado abundante debido a la propia diabetes (hiperglicemia) como si se escasea (hipoglucemia) por la administración de insulina farmacéutica, el esfuerzo físico o la alimentación, se producen trastornos en el cuerpo. Las caminatas te benefician tanto si tienes una diabetes como la de David (diabetes tipo 1), que 'debuta' en gente joven y se relaciona con factores inmunológicos, como si padeces o estás en riesgo de adquirir la diabetes tipo 2, que surge en la adultez y se asocia a la obesidad y al síndrome metabólico.

ACONSEJABLE, PROHIBIDO, IMPORTANTE...

Para aprovechar las caminatas y evitar los altibajos en el azúcar, conviene planificarlas teniendo en cuenta la alimentación y los horarios, y tomar algunas precauciones:

- Antes de iniciar un programa de caminar consulta con tu médico, para que te indique si debes tomar alguna precaución especial, y cuánto ejercicio puedes tolerar antes de que necesites tomar hidratos de carbono de nuevo.
- Para fomentar el buen uso de la insulina en el organismo procura caminar al menos 30 minutos tres veces por semana, y si te hace falta perder peso, cinco a siete días semanales.
- Si dejas de caminar un día, no intentes compensarlo caminando más lejos o rápido al día siguiente, porque el ejercicio intenso puede alterar tu nivel de azúcar en sangre.
- Si padeces diabetes de tipo 2 puede beneficiarte caminar antes de las comidas, porque ayuda a controlar el

Puedes prevenir la diabetes...

Además de reducir el sobrepeso (lo cual por sí solo es un factor de riesgo de la diabetes), las caminatas moderadas ayudan a prevenir o retardar el desarrollo de esta dolencia...

... ayudando a evitar que la glucosa se desplace a las células (que son su destino) en vez de acumularse en el flujo sanguíneo (paralizando las paredes de los vasos sanguíneos).

... favoreciendo la transpiración más de una vez por semana, lo cual ha sido relacionado en varios estudios con una reducción del 30 % en el riesgo de contraer diabetes.



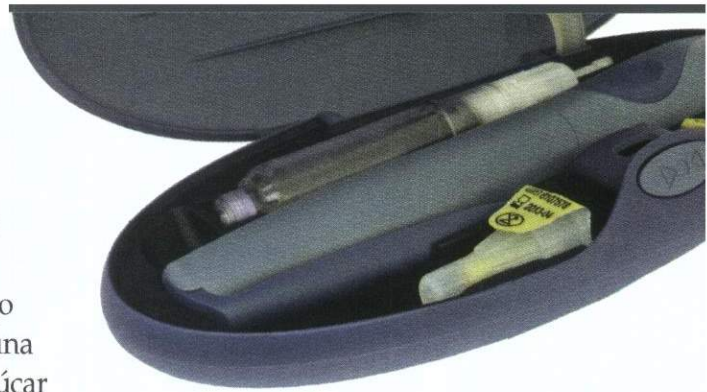
apetito y la pérdida de peso; si tienes diabetes 1 (insulinodependiente) es preferible no caminar con el estómago vacío y solo comenzar alrededor de una hora después de comer, cuando el azúcar estás en sus niveles más altos.

→ Si empiezas a caminar una hora después de comer, toma algún tentempié antes de dar el primer paso (por ejemplo un zumo de fruta, unos frutos secos o un poco de pan) ya que el ejercicio puede hacer que disminuya bruscamente el azúcar en la sangre.

→ Ten en cuenta que la glucosa 'alimenta' los músculos cuando están en movimiento, mientras que el ejercicio libera insulina y vuelve su efecto más eficaz, con lo cual la actividad física puede bajar la glucemia (azúcar o glucosa que circula por la sangre).

→ Conviene controlarse la glucemia una media hora antes empezarla caminata, y justo antes, para comprobar el nivel. Mientras camines regularmente, debes medirte la glucemia más a menudo.

→ Si tu glucemia en ayunas o antes de caminar –independientemente del tipo



de diabetes– supera los 300 mg/dl, evita hacer ejercicio hasta que se normalice.

→ Detente de inmediato si notas síntomas de hipoglucemia (calambres, temblores, debilidad, confusión), y no esperes: toma algo dulce o glucosa.

¡PRESTA ATENCIÓN A LOS PIES!

Los diabéticos deben tener un especial cuidado con sus pies, porque tienen problemas para percibir la presencia de ampollas, callos o lesiones en esa zona debido a que su enfermedad afecta los nervios y por lo tanto, la sensibilidad. Además tienen mayor tendencia a las infecciones. Estos trastornos no detectados pueden conducir a complicaciones severas e irreversibles. Por ello, cuando siguen un programa de caminatas deben procurar que el calzado sea cómodo y seguro, y visitar con frecuencia al podólogo.

...y controlarla mejor

Y si tienes diabetes, caminar también te beneficia porque...

...estimula la actividad cerebral que a menudo se ve inhibida por la diabetes, lo que impide pensar con claridad.

...eleva la sensibilidad de las células musculares a la insulina lo que mejora la enfermedad en su tipo 2.

...aumenta un factor denominado 'tolerancia a la glucosa' y mejora la

utilización del azúcar, lo cual contribuye a bajar el índice de glucemia (azúcar en sangre) de forma significativa.

...puede reducir el uso de insulina en quienes se la deben inyectar