

■ Leganés

El Severo Ochoa da consejos sobre ejercicio físico a diabéticos

El Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario Severo Ochoa lleva a cabo talleres de educación para la salud para enseñar a los pacientes de diabetes a mejorar sus hábitos de vida a través del ejercicio físico que, realizado de forma regular, mejora la sensibilidad a la insulina, incrementa el consumo de glucosa y evita los picos de azúcar tras las comidas. Las sesiones, organizadas por Esmeralda Martín, enfermera educadora del Servicio, tienen como finalidad mostrar a estos pacientes los beneficios del deporte y cómo pueden iniciarse en su práctica, teniendo en cuenta las precauciones necesarias según su enfermedad.

Otros beneficios son que mejora la eficiencia del músculo disminuyendo la sensación de fatiga durante el ejercicio, te mantiene fuerte, ágil y activo y favorece la eliminación del estrés. Además, el deporte aporta la sensación de mayor vitalidad y previene muchas de las complicaciones asociadas a la diabetes.

Realizar ejercicio de forma regular aumenta el consumo de grasas, lo que hace que disminuya la resistencia a la insulina y, por lo tanto, se pueda disminuir la dosis que deben inyectarse los pacientes así como los fármacos que deben tomar para el control de la glucemia.

► Efectos en los pacientes

El deporte reduce la presión arterial y previene la aparición de la diabetes tipo 2. En estos pacientes además disminuye la posibilidad de necesitar inyecciones de insulina para mejorar el tratamiento.

La última sesión del taller, a la que han asistido más de 60 personas, ha sido impartida por Luis Miguel Pérez Navarro, licenciado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte, que ha explicado ejemplos de pautas y series de ejercicios, según diferentes casos y tipo de pacientes. Los talleres también se dirigen al aspecto psicológico de estos enfermos y pretenden aumentar la autoestima, confianza y seguridad que está asociada a la práctica regular del deporte.

