



PACIENTES

Los diabéticos hacen del deporte un arma contra su enfermedad

La actividad física mejora el control glucémico, disminuye el riesgo cardiovascular, preserva la musculatura y permite a los enfermos afrontar mejor la diabetes



Pruebas de glucosa. Pacientes diabéticos de Andalucía miden el nivel de azúcar en sangre tras la celebración de la primera marcha contra la diabetes organizada por la Asociación de Diabéticos de Málaga.

Pilar Kraan

Los diabéticos representan uno de los colectivos de pacientes más beneficiados por la práctica de una actividad física diaria y regulada. Entre otras cosas, el ejercicio les permite controlar la glucemia, evitar el riesgo de enfermedades cardiovasculares y aumentar tanto la expectativa como la calidad de vida. Según el doctor Antonio Pérez, director de

cuestionable que el ejercicio les beneficia disminuyendo el riesgo cardiovascular, preservándoles por mayor tiempo la musculatura y predisponiéndolos mejor a convivir con la diabetes".

Jaume Picazos tiene 42 años y es profesor de educación física. Hace 17 se enteró que era diabético y desde entonces ha incrementado su actividad deportiva. "Hago footing, bicicleta y esquí. La actividad física ayuda al control metabólico al aumentar el consumo de glucosa por el músculo, disminuyendo la cantidad de azúcar en sangre y la sensibilidad a la insulina".

Picazos explica que el ejercicio le permite bajar las dosis de insulina además de permitirle comer más y mejor. "Todos los diabéticos tenemos que cuidarnos rigurosamente, pero aún más quienes practicamos deportes. Debemos estar muy controlados, antes, durante y después de la práctica deportiva", matiza.

El doctor Pérez, quien también es miembro del Grupo de Diabetes y Ejercicio de la Sociedad Española de Diabetes, explica que el efecto de la práctica deportiva permanece un cierto tiempo en el cuerpo por lo cual, luego de haber realizado alguna actividad no se necesita tanta insulina. "De todos

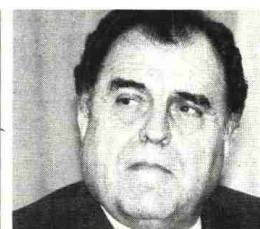
TESTIMONIOS



Rafael Agra

PRESIDENTE DE FADIAN

Los campamentos de verano tienen un fin terapéutico, recreativo y preventivo. "Los niños pasan una semana asistidos por un equipo de monitores y médicos endocrinos y diabetólogos que les enseñan a comer, y a regular el deporte y la actividad física. Intentamos hacerles transformar los cuidados en hábitos", explica el presidente de la Federación de Asociaciones de Diabéticos de



Juan Blancas

PRESIDENTE DE ADIMA

La diabetes de tipo II se ha disparado por encima de un 15% en los últimos 10 años. "Realizamos actos, conferencias y jornadas con el fin de inculcar una conducta preventiva. El año pasado hicimos la primera marcha en la ciudad de Málaga donde asistieron 500 personas a quienes hemos tratado de concienciar en la importancia de practicar actividad física", explica el presidente de la Asociación de Diabéticos de Málaga.

Ángel Cabrera

PRESIDENTE DE LA FEDE

Los enfermos hacen hincapié en la importancia de contar con una asistencia individualizada. "Una persona mayor requiere de un ritmo y un lenguaje distinto que un paciente joven. Existe una tendencia a tratar a todos los afectados por igual cuando no hay dos diabéticos iguales", explica el presidente de la Federación de Diabéticos Españoles.



modos, hay que tener en cuenta que este efecto también depende de la intensidad del deporte que se haya practicado. Cada diabético debe consensuar con su médico qué deporte practicar adaptándolo a su edad, a sus preferencias y a su estado de salud", agrega.

Para Ángel Cabrera, presidente de la Federación de Diabéticos Españoles, la diabetes mellitus

conlleva un enorme impacto a nivel personal y de salud pública, no solo por su elevada prevalencia e incidencia, sino también por su cronicidad y sus eventuales complicaciones. En este sentido, "uno de los temas que más preocupan a nuestro colectivo es la prevención. ahí es donde la práctica de actividad física es esencial. Tenemos que fomentar el



deporte sobre todo en los niños y adolescentes insulinodependientes que son mayoría entre ese 20% de insulinodependientes que hay entre los diabéticos".

"En otro orden de cosas", agrega Cabrera, "a los pacientes nos preocupa que no se esté tomando en serio ni la formación en diabetes en médicos de atención primaria, ni las analíticas anuales que debieran hacerse. Otra de nuestras preocupaciones es que esté habiendo restricciones de tiras reactivas en los hospitales y centros de salud".

Según los datos que maneja la Federación de Asociaciones de Diabéticos de Andalucía, el 10% de la población andaluza es diabética. La incidencia de diabetes mellitus tipo 1 es de 16 casos por 100.000 personas al año mientras que la de tipo 2 es de entre 60 y 150 casos por 100.000 personas al año. Desde la Consejería de Salud de la Junta de Andalucía se prevé un incremento significativo de estas cifras en los próximos años, como consecuencia del aumento de la esperanza de vida de la población, de los hábitos de vida poco saludables, y del aumento de las tasas de obesidad.

Para David Jiménez, de 35 años, el deporte es fundamental para sobrellevar la diabetes. "Aca-

10%

DE INCIDENCIA

Salud prevé un incremento en el porcentaje de afectados por el aumento de población obesa

Unidad del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, de Barcelona, existen evidencias clínicas de que el control glucémico a largo plazo mejora notablemente a partir de la práctica de ejercicio físico en el diabético de tipo II. En el caso de los afectados de diabetes de tipo I, "si bien aún no existe una evidencia científica que demuestre lo mismo, es in-

OPINIÓN

Levántate y anda

Federico Soriguier
Endocrinólogo



EN los países en vías de desarrollo los gordos son los ricos y en los países industrializados los pobres son los gordos. Estadísticamente. En los países ricos los pobres trabajan más, comen peor y son más sedentarios. En los países pobres el sedentarismo es un lujo que solo se lo pueden permitir los ricos. La conclusión de este galimatías es que las desigualdades culturales y sociales son la explicación más importante a uno de los grandes problemas de salud actuales. Lo saben muy bien los doctores Escolar, de Cádiz, y Alvarez-Dardet, de Alicante, que acaban de publicar un monumental informe sobre las desigualdades y la salud de los andaluces.

Al contrario que las plantas los humanos somos semovientes. Máquinas termodinámicas gobernadas por la cultura. Necesitamos energía para vivir y para movernos, así como gobiernos para mantener sana nuestra economía, que es un viejo término médico que incluye a la totalidad del ser humano. Numerosos estudios han demostrado que los españoles somos uno de los países europeos más sedentarios y los andaluces estamos a la cabeza de los sedentarios españoles. Trabajamos mucho pero nos movemos poco. Habría que cambiar el himno andaluz y después de gritar lo de andaluces levantaos, habría que añadir que se pongan a caminar, o algo así pero con rima. Un cierto grado de entrenamiento muscular es necesario para soportar la estructura muscular. Sin masa muscular, literalmente no nos soportamos. De hecho, mucha gente que no se aguanta ni a sí mismo mejo-

rían solo con un poco de ejercicio. El ejercicio físico mejora la utilización de la glucosa por el músculo, facilitando el trabajo a la insulina. Por esto la mejor prevención para la creciente epidemia de diabetes mellitus tipo 2 y para el control de la presión arterial es hacer ejercicio. Las personas que hacen ejercicio regularmente tienen menos riesgo de ser hipertensos, de ser diabéticos, de ser obesos, de ser depresivos, de tener algias musculares y artrosis degenerativa. Por otro lado, la gente que hace ejercicio fuma menos, suele preocuparse por otros aspectos de la salud como comer de manera más saludable y padecer menos de estreñimiento!

Los españoles están entre los europeos más sedentarios y los andaluces son quienes menos se mueven

Y si esto es válido para cualquier edad y sexo no digamos para los viejos. Con la edad, nos vamos consumiendo poco a poco hasta desaparecer. Pero este envejecimiento se hace más amable si se acompaña de un ejercicio regular que enlentece la pérdida de masa ósea y muscular. Por eso las personas ancianas que hacen ejercicio de manera regular viven más y mejor, los síntomas de la menopausia en la mujer son menos incómodos y (¡ojo!) en los hombres la reducción de las hormonas masculinas se hace más lentamente. Dejamos para el final el ejercicio en los niños y en los adolescentes. No hay juego sin ejercicio físico. La actividad física es consustancial con la naturaleza del juego. Un niño que corre es un niño libre y será más probablemente un adulto sano. Que los niños puedan jugar en libertad es la mejor manera de prevenir las enfermedades llamadas, ¡que sarcasmo!, de la civilización.

Federico Soriguier es jefe del Servicio de Endocrinología y Nutrición del Hospital Universitario Carlos Haya, de Málaga.



Deportistas diabéticos del equipo de atletismo de la Fundación para la Diabetes.

bo de venir de recorrer el Canal de Castilla, un circuito de 210 kilómetros que va desde Valencia a Valladolid y que hemos hecho en 8 días. El deporte funciona, me hace sentir bien tanto física como mentalmente".

Genero Chinchilla, paciente diabético y presidente de la Asociación de Diabéticos de Granada, sostiene que entre la dieta y la actividad física los diabéticos tienen hasta el 70% de su enfermedad controlada. "Es muy importante concienciar a los niños insulino dependientes acerca de los beneficios del deporte para

que puedan aumentar su calidad de vida". Antonio Pérez explica que la esperanza de vida del paciente diabético que realiza ejercicio es superior comparada con los sedentarios. Además, en los

20%

DE POBLACIÓN JUVENIL

Los niños y adolescentes representan la mayor parte de los pacientes insulino dependientes

casos de afectados por neuropatía, con una pérdida de masa corporal a largo plazo, la práctica de ejercicio les permitirá conservarla más tiempo.

Según este especialista, la actividad física aumenta la producción de endorfinas y encefalinas que proporcionan una percepción de bienestar y alegría al practicante favoreciéndole una mayor resistencia a la frustración y a la ansiedad. "Sin dudas, esta actividad es fundamental para una persona que tenga que resignarse a convivir con una patología crónica como la diabetes", concluye.

Formar a educadores para la integración

GUÍA PARA EDUCADORES Y FAMILIARES

Barrio-Méndez-Rodriguez Madrid, 2004 70 páginas.

"Con el objetivo de facilitar la escolarización del niño con diabetes, la Fundación para la Diabetes ha editado la guía ABC, dirigida fundamentalmente a los pro-

fesionales de educación. Según Rafael Arana, Director de la Fundación para la Diabetes, la guía tiene como fin que los educadores sepan cómo integrar a los niños diabéticos tanto en actividades escolares como extraescolares a partir de la información que brinden a sus compañeros". Así, además de hablar sobre problemas imprevistos, el control de las comidas, los controles en sangre y la inyección de insulina, la guía de-

dicar un capítulo a la práctica de ejercicio en la escuela.

Según los autores, lo razonable es que el niño controle su glucemia capilar antes de hacer ejercicio y tenga en cuenta determinadas normas generales que habrá que individualizar en cada caso en función de las instrucciones que aporten los padres. En este sentido, destacan que si los ejercicios son prolongados se debe tomar un suplemento de 10 a

15 gr. de hidrato de carbono cada media hora durante el ejercicio (por ejemplo galletas o palitos de pan) para prevenir una crisis de hipoglucemia.

Asimismo, tanto el niño como la familia deben conocer previamente los horarios en los que se va a realizar el ejercicio físico para poder programar el tratamiento. Los profesores deben saber cómo puede repercutir el ejercicio sobre la glucemia y deben estimu-

lar al niño para que se la controle antes de comenzar la práctica deportiva, sobre todo si se trata de un ejercicio no habitual.

Los entrenadores no deben olvidar tener glucosa, o azúcar, o zumo de frutas accesible para tratar una hipoglucemia y, en caso de planificar una actividad muy prolongada, tienen que advertir a la familia para que se disminuya la dosis de insulina.

Según los autores de la guía es muy importante planificar el ejercicio sabiendo su intensidad y duración antes de comenzar a practicarlo.