

RECOMENDACIONES

Ejercicio al menos tres días a la semana para los pacientes con diabetes tipo 2

Los especialistas aconsejan una actividad física regular para controlar esta enfermedad

CRISTINA G. LUCIO

MADRID.- Las últimas recomendaciones de la Asociación Americana del Corazón son tajantes: "para los pacientes con diabetes tipo 2, el ejercicio es factible, adecuado y beneficioso". Según su consejo, para prevenir complicaciones cardiovasculares, estos enfermos deberían completar al menos dos horas y media de ejercicio moderado y/o 90 minutos de actividad intensa a la semana. Como mínimo, las sesiones deben realizarse en tres días alternos.

"La actividad física ejerce un efecto favorable sobre los factores de riesgo, ya que reduce la **hipertensión, la hiperlipemia y la obesidad**" y ayuda a controlar los niveles de glucosa, remarca la Sociedad en un comunicado que recoge esta semana la revista '[Circulation](#)'.

"[... Por eso], el ejercicio debería ser un componente de los consejos de prevención que reciba cada paciente con diabetes tipo 2", subraya.

En este sentido, el documento señala que lo más adecuado es que el paciente cuente con el **apoyo de un profesional** sanitario, encargado de ajustar los niveles de intensidad y de proporcionar apoyo y motivación al paciente.

Combinación de ejercicios

Sin embargo, en líneas generales, apuntan que la gran mayoría de enfermos podrían beneficiarse de un mínimo de 150 minutos de ejercicio moderado a la semana. Esta pauta puede sustituirse por 90 minutos de actividad cardiorrespiratoria intensa, aunque lo ideal sería **complementar o combinar ambos ejercicios**.

"Los pacientes deben entrenar al menos tres días no consecutivos cada semana para maximizar los beneficios", añade el comunicado, en el que se indica que "cada sesión debe prolongarse durante más de 10 minutos". Además, deberían añadirse a las sesiones ejercicios de resistencia.

Los pacientes que tengan complicaciones asociadas a su trastorno, como enfermedad arterial periférica, u otro tipo de contraindicaciones, podrían beneficiarse de una tabla de ejercicios menos intensa, para lo que deberían pedir un **consejo individualizado** a su médico.

En cualquier caso, los autores de estas recomendaciones recuerdan que los individuos sedentarios deben comenzar cualquier programa de ejercicio en un nivel bajo para, gradualmente, **ir incrementando la intensidad** de la actividad.