



## En forma

# EL EJERCICIO PARA LOS DIABÉTICOS

LOS DEPORTES MÁS RECOMENDABLES SON LOS QUE UTILIZAN EL METABOLISMO AERÓBICO, COMO EL CICLISMO

En el mundo hay unos 250 millones de personas con diabetes. Los endocrinólogos les aconsejan que practiquen deporte siempre y cuando sea de forma controla-

da, tengan los niveles de glucosa en sangre regulados y no existan complicaciones vasculares.

El ejercicio es una pieza fundamental en el tratamiento integral de la diabetes. Y es que la práctica deportiva tiene como consecuencia un incremento en la sensibilidad a la insulina, lo cual facilita la entrada de glucosa a las células musculares. De este modo se logra mantener mejor el equilibrio de la glucosa en sangre (glucemia)

y existe una menor necesidad de recibir medicación (antidiabéticos orales) o insulina. Caminar o correr de forma suave, sin realizar cambios de ritmo bruscos, es uno de los ejercicios más recomendables. Los deportes que utilizan preferentemente el metabolismo aeróbico, es decir, los de resistencia, son los más adecuados. Atletismo de fondo, ciclismo, natación, aeróbic, etc. son algunos ejemplos, ya que no requieren gastos bruscos de energía sino esfuerzos mantenidos.

**EJERCICIO Y CONSUMO DE GLUCOSA.** Los músculos necesitan más energía durante el ejercicio, por lo que el cuerpo libera más azúcar o glucosa que en estado de reposo. Para las personas con diabetes esto puede tener algunos efectos colaterales. Por ejemplo, si el cuerpo no tiene suficiente insulina para utilizar la glucosa liberada durante la práctica de ejercicio, ésta permanece en la sangre,

dando lugar a concentraciones elevadas de azúcar en sangre (hiperglucemia). El hecho de que el cuerpo necesite más glucosa durante la práctica de ejercicio también puede hacer que disminuya la concentración de azúcar en sangre (hipoglucemia). La hipoglucemia se produce cuando el cuerpo utiliza todo el azúcar almacenado.

Se debe hacer un chequeo médico antes de empezar a practicar un deporte y será el facultativo el que indique qué cambios es preciso introducir en el plan de control de la diabetes mientras se hace ejercicio. No obstante, es posible que recomiende evitar determinados deportes de aventura, tales como la escalada en roca, el ala delta o el submarinismo, por citar algunos. En estas especialidades, un desmayo originado por una disminución de la glucemia podría tener consecuencias fatales. También quedan descartados (debido al riesgo de una lesión vascular) los

deportes con traumatismos violentos y repetidos, como boxeo o artes marciales.

Mientras se hace ejercicio hay que controlar el azúcar, tomar la dosis correcta de insulina, alimentarse bien, llevar encima tentempiés y agua, decírselo a los entrenadores y controlar el entrenamiento, sin dudar en dejarlo ante el más pequeño malestar.

A la hora de entrenar hay que hacer caso de las sensaciones que transmite el cuerpo: es posible que tengas una concentración baja de azúcar en sangre si estás sudando mucho, te sientes mareado, estás tembloroso, te sientes débil, estás ansioso, tienes hambre, te duele la cabeza o te cuesta concentrarte. Y, por el contrario, es posible que tengas una concentración alta de azúcar en sangre si tienes mucha sed, tienes que orinar mucho, estás agotado o ves borroso.

**CONTACTAR EN**  
aqualife@aqualife.es