



Un corredor durante la prueba Ecotrimad de 2011.

**MEDICINA DEL DEPORTE** LOS DEPORTISTAS PARTICIPARON EN UN TRIATLÓN DE MÁS DE 95 KMS

## La diabetes no impide ser un atleta de alto rendimiento

→ Un grupo de atletas con diabetes han participado en el Triatlón Ecotrimad 2012 con el objetivo de fomentar el deporte entre los pacientes dia-

béticos y de concienciar a la sociedad de la necesidad de hacer ejercicio y practicar hábitos saludables para evitar la diabetes de tipo 2.

### ■ Beatriz Martín

Atletas con diabetes han participado en la segunda edición del Triatlón Ecotrimad 2012, organizado por la Comunidad de Madrid. Se trata de una prueba en la Sierra Norte de Madrid en la que los deportistas realizan 1,9 kilómetros a nado, 75 en bicicleta y 21 en carrera. La participación de los deportistas diabéticos está impulsada por un acuerdo entre la organización, Novo Nordisk y la Fundación para la Diabetes, y tiene como objetivo concienciar a la sociedad de que es posible convivir con la diabetes, así como destacar la necesidad de hacer ejercicio físico y practicar hábitos saludables para evitar la aparición de la diabetes tipo 2.

Nicolás Rufino, especialista en Nutrición y en Medicina del Deporte, y Jaume Picazos, entrenador nacional de atletismo y patrono de la Fundación para la Diabetes, han explicado a DM la preparación y el seguimiento que deben realizar los atletas.

### Preparación de la prueba

En primer lugar, Rufino señala que los atletas participantes deben cumplir una serie de requisitos: "Tener más de 18 años y gozar de un buen control diabético. Además, se les somete a un control de actitud física para garantizar que pueden realizar el entrenamiento y el triatlón, puesto que es una prueba que requiere un gran consumo de energía". Según

él, la preparación de los atletas debe ser de dos semanas como mínimo, aunque también depende de la modalidad de triatlón, ya que, por ejemplo, el equipo de Fundación para la Diabetes -Diatletic- participa por relevos y en la categoría individual".

En el entrenamiento para la prueba se mide la evolución del atleta mediante controles glucémicos, antes, durante y después. "Sin un control glucémico exhaustivo, tanto la hipoglucemia como la hiperglucemia suponen un riesgo. Los diabéticos de tipo 1 necesitan más atención, pero si existe un control, el entrenamiento es igual que el de cualquier persona".

Debido a la necesidad de examinar al paciente, los atletas tuvieron a su disposición controles colocados cada cinco o 10 kilómetros en el recorrido, donde "se podían realizar pruebas para medir la glucemia, el ácido acetónico en orina y, cuando fuera necesario, la presión

arterial. La información sobre la evolución de los participantes se comunicaba a cada puesto de control para analizar si necesitaban ingerir hidratos de carbono o inyectarse insulina".

Después de la carrera también es necesario realizar un control, "ya que el músculo sigue necesitando hidratos y puede producirse una hipoglucemia". Además se les realizaron análisis de la hemoglobina glicosilada "para ver cómo se encontraban sus niveles de glucemia y de hemoglobina para evitar la aparición de una anemia", además de asegurar que no hubiera ningún proceso infeccioso en curso.

### Beneficios

Aunque los deportistas siguen una dieta específica en una persona normal, y no hay que olvidar la hidratación antes, durante y al acabar la prueba".

En general, practicar de-

porte aporta muchos beneficios al paciente diabético. Rufino explica que "ya sea un diabético de tipo 1 o de tipo 2, si mejoran su masa muscular lo hará la captación de insulina, y el músculo absorberá mejor los hidratos de carbono. Además no habrá hiperglucemia, tendrán mejores reservas de glucógeno y, a la vez, no se acumula tanta grasa, evitando el sobrepeso".

En los casos en los que el paciente tiene asociadas otras enfermedades, como cardiovasculares de nivel avanzado, se recomienda "hacer algún ejercicio pasivo, que mejore la masa muscular para aumentar la captación de hidratos de carbono y evitar la aterosclerosis".

Picazos ha explicado que "desde Diatletic damos pautas a los diabéticos que quieren hacer deporte para que puedan realizarlo sin tener ningún problema. El deporte ayuda a reducir la glucosa en sangre, disminuye las dosis de insulina y, por tanto, mejora la calidad de vida de los pacientes. Recomendamos que "el ejercicio físico tenga una duración de no menos de 45 minutos, y que sea de tipo aeróbico de bajo impacto, a una intensidad moderada".

Ambos coinciden en que la motivación es uno de los factores más importantes. Rufino ha insistido en que "el ejercicio es una motivación más, que ayuda a mejorar la autoestima, la calidad de vida y el control diabético del paciente".

## DIFUSIÓN Y COLABORACIÓN

En virtud del acuerdo entre Ecotrimad, la Fundación para la Diabetes y Novo Nordisk, se organizó una carpa informativa sobre la diabetes durante la carrera en Buitrago. Novo Nordisk administró el material necesario para seguir la evolución de los deportistas diabéticos durante las pruebas físicas. Además, una cámara de Ecotrimad siguió a los triatletas durante la carrera y con las imágenes y testimonios recogidos se realizará un documento gráfico. Entre los corredores diabéticos se encuentra Jon Karro, Antonio Ortega y Sergio Bueno, además del equipo de atletismo de la Fundación para la Diabetes, Diatletic.