europapress.es
Viernes, 24 de mayo 2013

El ejercicio físico no es un problema para las personas con diabetes

Foto: EUROPA PRESS

Es necesario que mantengan una buena alimentación y que sigan el tratamiento farmacológico

MADRID, 23 May. (EUROPA PRESS) -

La diabetes "no es un obstáculo" para que cualquier paciente realice la actividad física que pretenda y emprenda el reto que se proponga, según ha señalado este jueves el presidente de la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE), Ángel Cabrera, con motivo de la presentación de la campaña 'Tú también puedes'.

Así, y mediante esta iniciativa desarrollada de la mano de DiaBalance, marca de la compañía BalanceLabs, se persigue inculcar la idea de que los diabéticos pueden desarrollar "cualquier actividad para la que estén capacitados". A su juicio, la diabetes "no es sinónimo" del impedimento de realizar determinadas acciones.

Por ello, y con el objetivo de "trasmitir normalidad", Cabrera indica que este argumento no sólo es válido para los diabéticos profesionales, sino que también lo es para la gente anónima, la cual "puede hacer lo que quiera".

"La diabetes es una enfermedad grave que padece un 14 por ciento de la población, lo que supone más de cinco millones de españoles", argumenta al tiempo que señala que "un 40 por ciento está sin diagnosticar". Además, afirma que conlleva una serie de connotaciones y características que hacen que pueda ser "peligrosa" para el paciente que desconoce qué hacer en el día a día.

A ello se une el hecho de que el 28 por ciento de las personas tenga obesidad, enfermedad que favorece la diabetes, especialmente la tipo II, que aglutina a un 90 por ciento de los diabéticos. Por ello, lamenta que esta patología este pasando "desapercibida" en las consultas clínicas, dónde los médicos "recetan para la enfermedad recurrente y no tratan la obesidad".

EL PACIENTE DEBE DE SABER EL CONTENIDO NUTRICIONAL DE LO QUE COME

Cabrera también recalca la importancia de la alimentación que, además de la citada actividad física y el tratamiento, es uno de los pilares del cuidado del paciente. Por eso, destaca la relevancia de que el enfermo sepa lo que come "para saber administrarse la insulina y el ejercicio".

Al respecto, y debido a que, "a veces, es difícil saber lo que se come", pone en valor el hecho de que DiaBalance facilite la vida del paciente "poniendo en el envase de sus productos la información nutricional necesaria".

En este sentido, el director gerente de BalanceLabs, José Ramón Pérez, que asegura que más adelante se sacará una lía para la cesta de la compra diaria, sostiene que el objetivo de la compañía a la que pertenece es "ayudar al diabético a llevar una vida más fácil, plena y saludable".

Por ello, y por ser una marca que desarrolla servicios para personas con necesidades metabólicas especiales, ha lanzado una gama de productos para diabéticos "destinados a su uso en momentos muy asociados a su vivencia de la enfermedad", explica.

De esta forma, están disponibles en oficinas de farmacia un gel para situaciones de hipoglucemia que aportan glucosa rápidamente cuando ésta "está muy baja", un producto para ayudar a que en situaciones de práctica deportiva "los hidratos de carbono sean los adecuados", y otros destinados al control del peso y con un aporte de hidratos "especialmente pensado para los pacientes", expone.

Todos ellos cuentan con un desgranado nutricional en el envase, la cual se destaca "información sobre contenido en hidratos, y cuales de ellos son de aporte rápido, y calorías", indica. Por su parte, su precio es "similar" al de los productos de pérdida de peso, aunque éstos se diferencian en que los de DiaBalance "son especialmente para diabéticos; no 'lights', ni de dieta", sostiene Pérez.

UNA ATLETA DIABÉTICA ESTÁ CORRIENDO LA PRUEBA '4DESERTS'

Además, en la campaña se van a realizar conferencias durante el mes de junio en Barcelona, Navarra y Cantabria, así como talleres de cocina saludables con fechas y emplazamientos aún por determinar. Sin embargo, el acto central de la iniciativa es el '#RetoDiabetes', por el que la atleta diabética Beatriz García pretende completar el '4deserts'.

La corredora, que padece la enfermedad desde los 10 años y se inyecta dos tipos de insulina diariamente, ya ha completado la primera de las cuatro pruebas en el desierto de Atacama (Chile), en la que finalizó entre las 12 primeras competidoras, y parte en los próximos días hacia China para disputar la carrera del desierto de Gobi. En estas participaciones, la atleta corre 250 kilómetros en siete días, todo ello equipada con una mochila con todo lo necesario.

Entre ello, García destaca "lo preciso para la alimentación e hidratación y la insulina". No obstante, afirma que debe tener en cuenta llevar material de calidad "para evitar roces en el cuerpo y los pies", las sensaciones "y conocer el cuerpo", y comunicar la enfermedad a la organización de la carrera.

En este reto le está ayudando el educador en Diabetes y Nutrición Deportiva, el doctor Serafín Murillo, que afirma que la intención es que lo hallado en la atleta, que ha puesto su cuerpo al máximo rendimiento, sea "transferido a la gente anónima". De cualquier forma, concluye que lo más importante para cualquier diabético es "conocer el ejercicio que se va a hacer para reducir la insulina e incrementar el consumo de hidratos".