

Pedaladas para 'cambiar' la diabetes

El ejercicio físico como parte del tratamiento mejora la calidad de vida de los diabéticos

María Medina [23/02/2014 - 05:00]



■ corredor diabético del equipo ciclista 'Team Novo Nordisk' antes de iniciar la Vuelta a Andalucía en [Juan Sánchez]

Una diabetes bien controlada es sinónimo de vida normalizada y no impide hacer deporte, incluso a nivel profesional. Siete de los diecisiete ciclistas profesionales del equipo Team Novo Nordisk demostraron en Almería, donde han participado en la primera etapa de la Vuelta Ciclista a Andalucía, que esto es posible.

Y es que, además de correr, superarse día a día y vivir con entusiasmo, este equipo integrado por un centenar de deportistas entre ciclistas, triatletas y atletas, tienen como misión "educar e inspirar a los diabéticos y subrayar, con cada pedalada, que cambiar la diabetes es posible".

David Lozano tiene 25 años es ciclista profesional y diabético. Su enfermedad, diagnosticada hace ahora 3 años, no le ha condicionado la vida tanto como cupiera esperar y aunque ha aprendido a conocerse muy bien, sigue corriendo.

En Almería recordaba cómo el diagnóstico "tiñó todo de negro". Coincidir con Javier Megías, un profesional de la bicicleta y también diabético, le permitió ver todo de otra manera. Conoció con él el equipo Novo

Nordisk al que está vinculado profesionalmente y desde su experiencia, aconseja a todos los enfermos de diabetes: "Hagan ejercicio".

"La actividad física le hace a uno más sensitivo a la insulina, lo que, unido a una dieta sana y a un buen control médico, es fundamental para vivir mucho mejor", insiste Lozano, que no olvida la paciencia. "Primero hay que aprender a conocerse bien".

Los beneficios que, con el ejercicio físico, siente este corredor a diario, están demostrados en trabajos de investigación médica como los que desarrollan endocrinos como Pedro Mezquita. Especialista que desarrolla su actividad profesional en la Bola Azul, aboga por incluir el ejercicio físico en el tratamiento del enfermo de diabetes.

Ya entre los prediabéticos, el ejercicio físico regular ayuda a retrasar la enfermedad y, por tanto, la administración de la insulina, asegura.

Reducir riesgos

Estos beneficios también se dejan ver en los ya diagnosticados como diabéticos. El ejercicio físico "mejora el control de la enfermedad y reduce otros factores de riesgo como son la hipertensión y el riesgo cardiovascular", explica Mezquita.

Eso sí, el diabético ha de adaptar la práctica del ejercicio físico a su vida diaria. Al igual que, una vez que tiene el diagnóstico, controlará la alimentación y el tratamiento farmacológico.

Educación sanitaria

Para llegar con éxito a esta situación, la formación del paciente es necesaria. Una educación sanitaria que podría llegar a eliminar, o reducir, la llamada teoría del 50%: "Sólo el 50% de los diabéticos está diagnosticado, de éstos sólo el 50% está en tratamiento y de este último porcentaje, sólo otro 50% alcanza los objetivos de tratamiento", explican desde Novo Nordisk.

Aún así, el doctor Mezquita no da por perdido a ningún paciente. En buena parte porque en los últimos 10-15 años, los tratamientos farmacológicos han avanzado muchísimo, dice. "Ahora las insulinas son análogos rápidos y se pueden tomar cuando uno va a comer y no con treinta minutos de antelación, como antes". Y sumado a ello, el ejercicio como una parte más del tratamiento diabetológico.

Un ejercicio que cuando se hace visible, como el del equipo ciclista, permite animar a otros y contagiar el hábito. "Llevar esta camiseta, llegar a meta y que una madre, con su hijo diabético en brazos, diga que el niño quiere ser como uno es fantástico", dice el corredor David Lozano.