

Recomendaciones sobre actividad física para personas mayores con diabetes

- **Serafín Murillo, asesor en nutrición y deporte de la Fundación para la Diabetes, ofrece una serie de recomendaciones para que las personas mayores con diabetes puedan realizar actividad física con seguridad**

Madrid, 29 de febrero de 2016.- La diabetes tipo 2 afecta en España a cerca del 14% de la población adulta y en el caso de las personas mayores de 70 años estos niveles son superiores al 30%. Aproximadamente el 35% de la población mantiene un estilo de vida sedentario y este porcentaje es más elevado en las personas de edad avanzada.

Pero ¿pueden las personas mayores con diabetes hacer ejercicio? Según Serafín Murillo, Asesor en Nutrición y Deporte de la Fundación para la Diabetes, dietista-nutricionista e investigador del CIBERDEM, la respuesta es afirmativa. Practicar algún tipo de actividad física de forma regular es uno de los pilares fundamentales del tratamiento de la diabetes también para las personas de edad avanzada. Las pautas recomendadas para este colectivo son muy similares a las de cualquier otra persona con diabetes pero es fundamental tener en cuenta las posibles limitaciones para determinados tipos de ejercicio, así como la presencia de complicaciones crónicas u otras patologías.

Para Serafín Murillo “el programa de ejercicio para las personas mayores con diabetes debe estar orientado a controlar la glucemia, mantener el peso ideal, mejorar la calidad de vida y evitar la aparición de posibles complicaciones”. Para lograr estos objetivos este experto recomienda:

1. **Comenzar la práctica de ejercicio físico con actividades básicas** como caminar, nadar o montar en bicicleta (estática) ya que son actividades con un bajo impacto sobre las articulaciones. Los entrenamientos se deben iniciar de una forma progresiva con sesiones cortas de baja intensidad. Se debe llevar a cabo una adaptación progresiva aumentando poco a poco la duración de cada sesión.
2. **Realizar actividad física a diario** siempre adaptada a las características de cada persona, sus gustos y preferencias. Si no fuera posible, se aconseja practicar ejercicio en 4 o 5 sesiones semanales. El objetivo es superar los 150 minutos semanales de ejercicio.
3. Realizar el ejercicio a **intensidad moderada**. Mantener aquella intensidad que permite hablar mientras se realiza la actividad pero teniendo que hacer pausas para coger aire. Una mayor intensidad consigue un incremento del consumo de glucosa por parte de los músculos pero también puede aumentar la frecuencia de lesiones o el riesgo de problemas cardiovasculares asociados a su práctica.
4. **Entrenar también la fuerza muscular**. En las personas mayores se produce una disminución de la masa muscular asociada a la reducción de los niveles de actividad física, que afecta negativamente al metabolismo de la glucosa. Por ello se recomienda combinar el ejercicio de tipo aeróbico (caminar, montar en bicicleta o nadar) con otros ejercicios de fuerza muscular. En

concreto se aconseja un programa de 2 o 3 sesiones semanales de ejercicio de fuerza, con una duración de entre 30 y 40 minutos por sesión, siempre realizado a una intensidad moderada.

5. **Si se practica actividad física en solitario, avisar a algún familiar o amigo** de la zona donde se realiza. Se aconseja llevar una pulsera o tarjeta donde se identifique que se tiene diabetes y qué hacer en caso de sufrir una hipoglucemia grave.

Acerca de la Fundación para la Diabetes

La Fundación para la Diabetes es una entidad que apuesta por un estilo de vida saludable y pone a disposición de la población las herramientas necesarias para prevenir la diabetes y sus complicaciones asociadas, así como para llevar un buen control de la diabetes. Actúa enérgicamente para crear una conciencia social y un amplio conocimiento de la enfermedad y trabaja por la integración de las personas con diabetes en todos los ámbitos de la vida.

La web de la Fundación para la Diabetes cuenta con un canal de prensa dirigido a periodistas interesados, donde podrán encontrar información y un completo archivo de recursos gráficos relacionados con la enfermedad. <http://www.fundaciondiabetes.org/prensa>

Más información:

www.fundaciondiabetes.org

info@fundaciondiabetes.org

Tel. 91 360 16 40

Síguenos en:

Facebook:www.facebook.com/fundacionparaladiabetes

Twitter:[@fundiabetes](https://twitter.com/fundiabetes)

Contacto de prensa:

Torres y Carrera. Teresa del Pozo/ Ángela Rubio

tdelpozo@torresycarrera.com / arubio@torresycarrera.com

Tel. 91 590 14 37 / 661672019