

El control de esta patología, que sufren más de dos millones y medio de españoles, se consigue gracias a la formación del enfermo. La dieta y la actividad física son los pilares básicos para mantenerla a «raya»

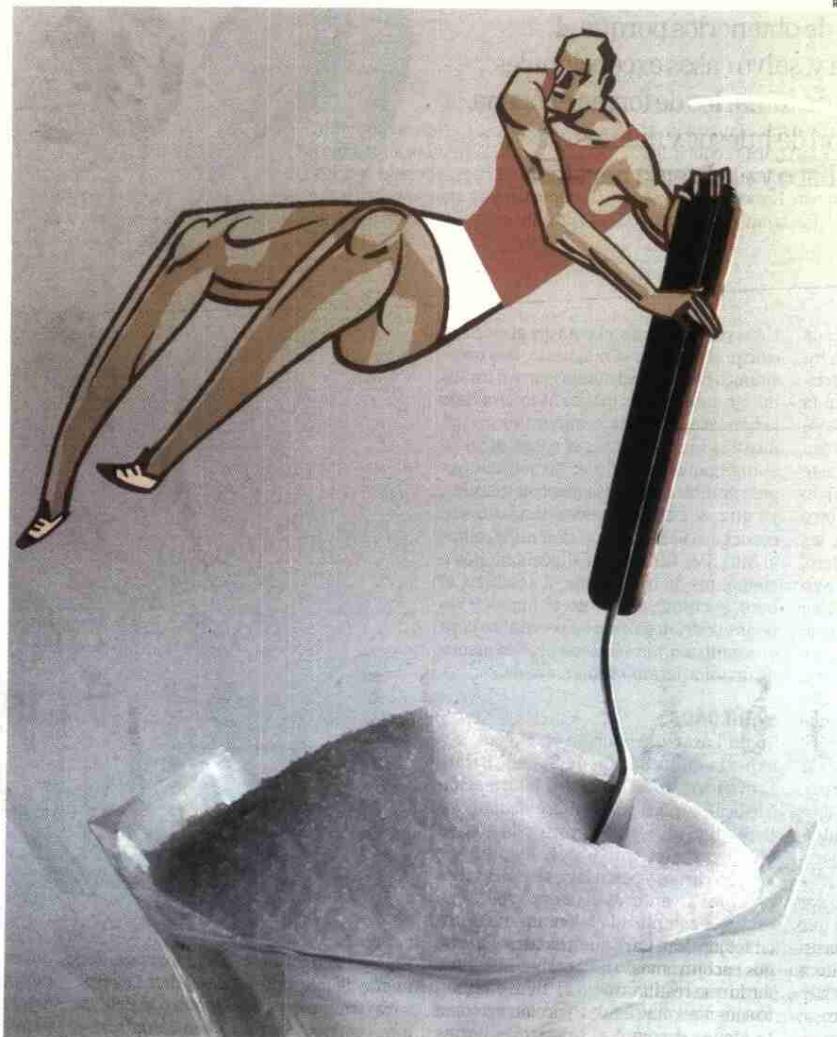
## Ejercicio para combatir la diabetes

P. P. - MADRID

**M**uchos pacientes escuchan a su médico una y otra vez: «si se moviese más, estaría mejor de lo suyo». El ejercicio físico constituye uno de los pilares básicos de la educación diabetológica, junto con la dieta. La receta es bien sencilla: «Con unas cuantas herramientas un paciente con diabetes puede llevar una vida normal. Tener la información precisa y saber manejarla resulta clave. Así, un diabético puede controlar mejor su medicación, su dieta y sus niveles de actividad física», apunta Ana Novials, miembro del Grupo de Diabetes y Ejercicio de la Sociedad Española de Diabetes (SED). Desde la misma, se apunta que en España más de dos millones y medio de personas sufren esta patología.

Debido a la falsa creencia de incompatibilidad entre la diabetes y el ejercicio físico, más allá de los largos paseos que se recomiendan a las personas mayores, muchos rehuyen de la práctica deportiva. Sin embargo, con la receta que menciona la doctora Novials, resulta fácil encontrar a niños y jóvenes, cuya diabetes

**«Los médicos deberían prescribir el deporte como una herramienta más», subraya el presidente de FEDE**



los acompaña en las competiciones deportivas. Raúl, con 16 años, lleva cuatro jugando en un equipo de fútbol federado y tiene claro cómo hacer que su enfermedad crónica no le ponga límites. «Los médicos y la enfermera me explicaron desde el primer día cómo debo medirme la glucosa e inyectarme la insulina. En mi equipo los compañeros saben que tengo diabetes, por si algún día me pasa algo, pero yo me controlo para que no me dé el «bajón», explica Raúl.

### «A RAYA»

En este punto, Novials asegura que «evitar el estado de hipoglucemia -bajada de los niveles de glucosa- es importante, tanto o

más como lo contrario. Por ello, el abordaje multidisciplinar a la hora de formar al paciente frente a la diabetes es fundamental: médicos, enfermeras, dietistas...». Carmen, a sus 89 años, se maneja «como pez en el agua» con su enfermedad. «Sé que no tengo que comer ni mucha pasta ni arroz, no sólo el azúcar está en los dulces. Y además, dar paseos cuando hace bueno viene bien para mantenerse en forma y controlar el azúcar».

Desde la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE), su presidente, Ángel Cabrera, apuesta por inculcar este sano hábito entre los pacientes. «Desde la plataforma Global Sport Fórum queremos destacar la importan-

**Conocer bien la enfermedad es el primer paso para poder controlar las etapas de la misma**

cia del deporte en personas con diabetes. Los médicos deberían acostumbrarse a prescribir de forma rutinaria el ejercicio físico, sobre todo en el caso de los más jóvenes, que son los que más lo necesitan, sobre todo ahora que parece que son más sedentarios», subraya Cabrera.

Por estas razones, desde la FEDE se impulsan los campamentos para jóvenes en los que no sólo se hace hincapié en la educación diabetológica, sino en la importancia del deporte. «Conozco a chicos, cuando voy a la consulta, que les da miedo jugar al fútbol con los compañeros. Por eso les animo a que lo hagan, es divertido y eres uno más en el equipo», cuenta Raúl.

## Pequeños pasos, grandes metas

Para dar información sobre el autocontrol de la enfermedad, surgen diferentes iniciativas

Iniciativas como el proyecto de Sanofi-Aventis, «Ponte en marcha. Diabetes en movimiento», cuenta con el apoyo de los pacientes, ya que «son necesarias para lograr varios de los objetivos por los que trabaja a diario FEDE: conseguir la autonomía del paciente y mejorar su calidad de vida», concluye Ángel Cabrera, presidente de la Federación de Diabéticos Españoles (FEDE).

La campaña, además de contar con el apoyo tanto de los profesionales sanitarios (SED) como de los pacientes (FEDE), tiene el respaldo de la Real Federación Española de Tenis (RFET) y de la Federación Catalana de Tenis (FCT). De esta forma, se intenta borrar uno de los falsos mitos de esta patología, la que se asocia con la imposibilidad de practicar deporte. De hecho, desde FEDE se anima a los profesionales diabéticos a «salir del armario» y contar su experiencia.

Para el presidente de la federación, «el deporte constituye una magnífica herramienta para mantener la diabetes bajo control, puesto que, junto con la alimentación, la farmacoterapia, la educación diabetológica y el apoyo psicológico, forman uno de los pilares del tratamiento de los pacientes con diabetes».

### DE INTERÉS PARA LOS AFECTADOS:

Federación de Diabéticos Españoles (FEDE)

DIRECCIÓN: C/ De la Habana, 35  
Posterior, Centro Cívico «La Avanzada», 28945 Fuenlabrada (Madrid)

TELÉFONO: 916908880  
CORREO ELECTRÓNICO:  
fede@fedesp.es

PÁGINA WEB: www.fedesp.es