

Ejercicio y diabetes

Aunque en términos generales correr regularmente puede decirse que es muy beneficioso para las personas que padecen **diabetes** al permitir reducir las tasas de glucosa en sangre y, en consecuencia, controlar la enfermedad, esta afirmación debe realizarse con precaución y aportando todos los matices necesarios, ya que el ejercicio físico, si no se realiza convenientemente y no se adoptan las debidas precauciones puede tener importantes efectos adversos en relación con el metabolismo de la glucosa.

Hay que tener en cuenta que la energía que necesitan los músculos durante la práctica de cualquier deporte la obtienen de la glucosa, por lo que ésta se libera en mayor cantidad que cuando se está en reposo. Ante esta situación cabe plantear dos escenarios diferentes.

En el primero, si el organismo no aporta la cantidad de insulina necesaria para utilizar la glucosa que se libera con el ejercicio, ésta permanecerá en el torrente sanguíneo y se producirá un importante aumento de la misma. Además, esto implica que los músculos tendrán que recurrir a las reservas de grasa para obtener la energía, lo que producirá una importante elevación de los cuerpos cetónicos, lo que tampoco es nada bueno.

El otro escenario es opuesto a éste, ya que si hay demasiada insulina y ésta metaboliza toda la glucosa liberada con el ejercicio, y no se tienen las reservas necesarias o no se repone, puede producirse una situación de hipoglucemia.



Todo ello lleva a conclusiones fundamentales en relación a la práctica de ejercicio físico por parte de las personas diabéticas, independientemente de que la diabetes sea de tipo 1 o de tipo 2:

- No deben tomar la iniciativa de ponerse a correr o a realizar cualquier otro tipo de ejercicio sin haber consultado con su médico. Éste determinará si se puede practicar o no ejercicio físico de cierta intensidad y cuál es el más adecuado a la situación clínica de cada persona, así como si es necesario modificar el tratamiento para el control de la **diabetes**.
- Deben saber cómo deben prepararse para realizar el ejercicio con seguridad y qué precauciones deben adoptar mientras lo hacen.

En cualquier caso, hay una serie de recomendaciones que todas las personas diabéticas deben seguir cuando deciden hacer ejercicio:

- Controlar los niveles de glucosa en sangre antes y después del ejercicio.
- Cumplir con el tratamiento farmacológico, sea éste con insulina o con otros fármacos y consultar con el médico por si es necesario modificar la dosificación en función de la intensidad del ejercicio que se va a realizar. Esto último es especialmente importante en personas que utilizan bombas de insulina.
- Antes de emprender la práctica de ejercicio hay que esperar el tiempo necesario para que la insulina o el fármaco hayan sido convenientemente metabolizados.
- En cuanto a la alimentación, no hay que ponerse a correr sin haber comido antes, aunque sea un tentempié y, si el ejercicio es intenso y prolongado, se deberá comer algo y beber agua durante el transcurso del mismo. Por supuesto, también después de haberlo realizado. El médico adaptará el plan de alimentación a la práctica de ejercicio.
- También hay que saber cuándo se debe parar al reconocer los síntomas que se producen en situaciones de hipoglucemia (sudor excesivo, mareo, debilidad, temblores, ansiedad, dolor de cabeza, hambre, estado de confusión o pérdida de concentración) e hiperglucemia (mucho sed, necesidad de orinar, agotamiento o visión borrosa).

Otro de los problemas de las personas que padecen **diabetes** a la hora de practicar deporte se refiere a las posibles complicaciones propias de la

enfermedad, especialmente en lo que respecta a las heridas o las ampollas, dado que tienen una mayor susceptibilidad de infectarse e inflamarse. Aparte de utilizar un calzado adecuado para evitar la formación de ampollas, deberán lavarse y secarse convenientemente los pies al menos tres veces al día, así como mantener las uñas cortas.