



La natación es un deporte que puede ser practicado por cualquier persona, incluso si padece de una enfermedad crónica como la diabetes. Ya sea como un estilo sano de vida que permite controlar el nivel de glucosa en la sangre o para participar en competencias deportivas.

Sí una persona diabética realiza de modo constante un ejercicio aeróbico (donde el cuerpo necesita oxígeno) como la natación, va a mejorar su calidad de vida puesto que esta disciplina provoca que se quemen las grasas del cuerpo al mismo tiempo que reduce la glucemia. De este modo se mantiene un nivel controlado de azúcar en la sangre.

Incluso hay nadadores con diabetes que han disminuido en gran medida la dosis de sus medicamentos para tratar la enfermedad, explicó Alfredo Valdovinos, entrenador en jefe de la Unidad Deportiva Cuauhtémoc.

Este complejo deportivo pertenece al Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), donde se imparten las disciplinas de natación y clavados; destaca el hecho de que asisten niños y adultos diagnosticados con diabetes, quienes a pesar de su enfermedad, entrenan al parejo de sus compañeros sanos.

Además del ejercicio, el factor social es importante para el diabético, porque entrenar e integrarse a un equipo con gente en sus mismas condiciones motiva al nadador a esforzarse más y a darse cuenta de que su capacidad física no se ve mermada por el padecimiento, agregó el entrenador.

En los últimos meses, comentó, la población de adultos de la tercera edad con diabetes que practica la natación se ha incrementado. Inicialmente acuden con la intención de mantenerse saludables, pero al ver el éxito de su esfuerzo y entrenamiento se animan a participar en competencias al menos una vez al año, lo cual se refleja en su estado de ánimo y su constancia.

El objetivo principal del entrenamiento para el diabético es controlar el nivel de glucosa en la sangre y generar una mayor confianza en la persona. Pero, la práctica debe hacerse de manera progresiva, para que vaya adquiriendo condición física y no presente mareos o, en el peor de los casos, un coma diabético por el excesivo gasto de energía.

Conforme el diabético sigue con su entrenamiento, los mareos prácticamente desaparecen, puesto que su condición física aumenta. Así mismo, el practicar este deporte ha ayudado a las personas diabéticas a disminuir la dosis del medicamento del tratamiento para la enfermedad.

Debe haber una buena comunicación entre el nadador y el diabético para evitar descompensaciones y saber en qué momento dar un respiro al entrenamiento. Por esta razón el entrenador del IMSS solicita a sus alumnos que se realicen un chequeo de glucosa al menos tres veces por semana, que son los días de entrenamiento.

Hizo notar que con las personas diabéticas se presta mayor atención cuando éstas enfrentan nuevos retos, como la fosa de clavados, el trampolín, la plataforma de tres o diez metros y en el caso del buceo, sumergirse a cierta profundidad, porque esto provoca miedo que a su vez puede disparar los niveles de glucosa.

Se le enseña al diabético a dominar el miedo a estas situaciones. Es necesario que se familiarice con las partes más profundas de la alberca e igualmente con los diferentes estilos de nado, como dorso y *crawl*. Al estar bajo control, al igual que el nivel de glucosa, una persona diabética puede practicar natación, clavados o buceo sin problemas, concluyó Alfredo Valdovinos.

Ruslán Aranda Hernández