



o hay que ser un sabio para entender que practicar ejercicio físico con cierta regularidad mejora la calidad de vida, e incluso la prolonga, siempre y cuando se realice con moderación y atendiendo a las necesidades y límites que marca el propio cuerpo.

Antes de iniciarse en la práctica deportiva consulte a su médico, quien tras varios exámenes de control reconocerá su condición física, y a partir de ello le recomendará el deporte más adecuado para usted. Es indispensable que no omita información vital como los medicamentos que toma o si cumple con alguna dieta especial, ya que, por ejemplo, quien utiliza insulina o toma algún tipo de fármaco para controlar los niveles de azúcar puede requerir un ajuste de la dosis.

De acuerdo a lo que indican los propios médicos, ejercicios como caminar, hacer bicicleta, natación y danza son lo que más beneficios traen a la población en general y les generan menos lesiones e incapacidad. Si se trata de personas mayores, la práctica física debe durar entre 30 y 45 minutos, y llevarla a cabo entre 3 y 5 veces por semana, no excediendo 10 meses al año.

Previo al ejercicio es muy importante tener un periodo de calentamiento de 15 minutos, cuyo objetivo es realizar movimientos de estiramiento y suave rotación de articulaciones como tobillos, muñecas, rodillas, cintura, cuello y hombros. De esta manera se disminuye considerablemente el riesgo de sufrir lesiones.

Tan importante como el calentamiento es disminuir de manera progresiva el ejercicio hacia el final de la práctica, y después tener una sesión de relajación, pues ello favorece una recuperación más rápida; asimismo, contribuye a la prevención de arritmias cardíacas, mareos y dolores musculares característicos de los deportistas principiantes.

Ponga peculiar atención en los accesorios deportivos, procurando que sean de excelente calidad y que le proporcionen la comodidad necesaria, como los zapatos, los cuales deben ser elegidos de acuerdo al deporte que se practique.

El ejercicio trae importantes beneficios a la salud, pero peculiarmente en personas de con problemas de diabetes, ya que colabora en el óptimo aprovechamiento de azúcares y grasas; también ayuda en lo siguiente:

- Favorece el buen funcionamiento de corazón, arterias y venas.
- Optimiza la utilización de oxígeno, vital para las actividades del corazón y cerebro.
- Mejora la presión arterial.
- Retarda el deterioro del sistema nervioso.
- Reduce grasa corporal.
- Agiliza los reflejos como respuesta a un posible accidente.
- Fortalece los músculos, ligamentos y articulaciones.
- Disminuye la percepción del dolor y ansiedad.

No lo eche en saco roto, el deporte es la mejor terapia para los problemas que se presentan en las personas con diabetes.