



El agitado ritmo de vida en la actualidad desemboca en diversos padecimientos, como trastornos alimenticios o estrés, este último es importante mantenerlo bajo control, ya que origina alteraciones de sueño y baja concentración, y en pacientes con diabetes puede tener un efecto negativo debido a que se ven afectados los niveles de glucosa en sangre.

La diabetes es un padecimiento en el que se debe llevar un control en el ritmo de vida, como el cuidado para seleccionar los alimentos, acudir al médico para que prescriba los fármacos adecuados para el control de la glucosa, además de llevar una rutina de ejercicio, en éste sentido es importante que los pacientes con alteración de azúcar en sangre pregunten a su especialista sobre la actividad física que le convenga.

Entre las opciones para mantener el cuerpo en óptimas condiciones de salud está la práctica de Yoga, que va más allá de una actividad física ya que incluye todo un estilo de vida.

Esta disciplina tiene sus inicios 300 años antes de Cristo y se basa en la búsqueda de la armonía interna, salud y bienestar del cuerpo; se cree que la combinación de estos tres elementos es posible reducir el estrés.

A decir de Michael Wyle, instructor de yoga en el Instituto Mexicano de Yoga en el Distrito Federal, “la práctica de esta actividad puede ser ejercida por cualquier persona sin importar la edad, ya que aquí se incluyen diversos ejercicios con movimientos suaves que no requieren de gran esfuerzo”.

Los beneficios del yoga provienen de giros, estiramiento y tensión de algunas partes del cuerpo, además de técnicas de respiración adecuadas a cada posición. Con ello se logra mayor irrigación de sangre, por lo tanto el suministro de oxígeno a los órganos también aumenta, con lo cual se logra un mejor proceso metabólico y se reducen los niveles de glucosa. También combate la hipertensión, cardiopatías (afecciones del corazón), mala circulación sanguínea, obesidad y depresión.

Por otra parte, la alimentación es uno de los pilares en lo que se basa esta práctica. La dieta yoguística tiene sus raíces en la India que al ser una cultura que por sus creencias religiosas no consumen carne se constituye en el vegetarianismo, que incluye verduras, cereales, frutas, leguminosas, así como derivados de la leche.

Cabe mencionar que para los pacientes con diabetes es de suma importancia el cuidado de su dieta, ya que en ella existen productos que pueden alterar sus niveles de azúcar en sangre.

El yoga va más allá de los ejercicios, es una disciplina que engloba diversos aspectos, principalmente los espirituales. Es por ello que alrededor del mundo existen diversas escuelas en todos los países donde se puede aprender más sobre este estilo de vida

Finalmente es de suma importancia que los pacientes con alteración en los niveles de glucosa pregunten a su médico las medidas precautorias que deben tomar al realizar cualquier actividad física.

Yadira Becerril Lara