



Caminar, trotar, nadar y bailar son ejercicios aeróbicos que ayudan a reducir la grasa subcutánea localizada entre los músculos y a disminuir los niveles de glicemia en la sangre. Por esta razón, la endocrinóloga, Jefe del Servicio de Endocrinología del Hospital Universitario de Caracas, considera que dichas actividades son beneficiosas para la salud de los pacientes diabéticos, especialmente quienes han sido diagnosticados con el tipo II de esta enfermedad, asociado comúnmente a factores de riesgo como la obesidad y los malos hábitos alimenticios.

La endocrinóloga explicó que antes de iniciar un tratamiento farmacológico lo primero que un especialista enfatiza es el cambio del estilo de vida del paciente. “Lo primordial es seguir una dieta balanceada y hacer ejercicios físicos con regularidad. La indicación estimada en el manejo de la diabetes son 150 minutos de actividad física semanal, principalmente de ejercicios aeróbicos,” recalzó.

Con respecto a los mitos que se han tejido en torno a esta condición, la especialista afirmó que la mayoría están asociados al tratamiento: “Muchos pacientes creen que cuando se les coloca una terapia con insulina es porque ya están en un estado muy avanzado de la enfermedad. Otra percepción errada es que desde el principio pueden tener alteraciones en la cicatrización, situación que se presenta a medida que va progresando la enfermedad y cuando no se controla adecuadamente”.

El diagnóstico temprano de la diabetes es determinante para la evolución de la patología, la selección de la terapia farmacológica y la respuesta al tratamiento. Algunos síntomas que pueden alertar la existencia de esta enfermedad son: pérdida de peso repentina e inexplicable, sed excesiva, hambre inusual, y la necesidad de orinar cada vez con más frecuencia, incluso durante la noche.

La especialista enfatizó que el chequeo médico periódico es el mejor método para detectar oportunamente cualquier anomalía en el organismo. En este sentido, enfatizó la necesidad de acudir al endocrinólogo para una evaluación exhaustiva ante cualquier sospecha de diabetes.

Diabéticos deben realizar 150 minutos de actividad física semanal

Viernes, 07 de Noviembre de 2014 16:19

Fuente: **elperiodiquito.com**