



En la actualidad, la utilización de la actividad física regular, como una herramienta más en el tratamiento integral de enfermedades crónicas como la diabetes, es parte esencial en el abordaje interdisciplinario de la patología. Los variados beneficios no sólo se deben a que contribuye a manejar adecuadamente los niveles de glucosa en sangre y evitar la resistencia a la insulina, sino que además permite promover el descenso de masa grasa, con el fin de prevenir las complicaciones y secuelas en el organismo de quienes tienen la enfermedad.

La persona diabética no tiene complicaciones por el sólo hecho de estar enfermo, sino por un mal manejo de la patología. En este sentido, la educación y el auto-monitoreo son factores clave. Sin lugar a dudas, el foco de la instrucción debe centrarse en el paciente, pero involucra a todos los miembros del equipo de salud, los educadores la familia, comentó el director del Hospital Misericordia y vicepresidente de la Sociedad de Medicina del Deporte de Córdoba (Somedeco), Fernando Ulloque.

Todo esto permitirá mantener niveles lipídicos y glucémicos cercanos a lo normal, así como evitar descompensaciones agudas (hiper o hipoglucemias), prevenir complicaciones tardías (afectación renal, visual, amputaciones) y, en definitiva, mejorar la calidad de vida de quien padece la patología, así como de todo su entorno.

En general, las recomendaciones generalizadas en cuanto a la actividad física en pacientes diabéticos hacen referencia a ejercicios con predominio aeróbico (con gran demanda de consumo de oxígeno), de media a baja intensidad, con incremento progresivo en cuanto a la duración de las sesiones e involucramiento de la mayor parte de los grupos musculares del organismo posibles al menos tres veces por semana.

“En Somedeco consideramos que este plan básico deberá adaptarse a cada paciente en particular, en función del tipo de diabetes que padezca, el grado de desarrollo de sus capacidades motoras, la accesibilidad a un tipo u otro de disciplina, además de sus gustos y preferencias. La adaptación, el comportamiento de los niveles de glucosa en sangre y de insulina, el nivel y tipo de práctica o el grado de competencia a la que el individuo esté siendo sometido son muy particulares”, comentó el especialista.

Por todo lo mencionado anteriormente, el auto-monitoreo y el autoconocimiento por parte del paciente son claves a la hora de la prescripción del tratamiento integral. Así como la Organización Mundial de la Salud (OMS) afirmó que “la educación es la piedra fundamental del tratamiento de la diabetes y es vital para la integración del paciente a la sociedad.

La prescripción de la actividad física en forma progresiva, periódica, personalizada y placentera, permitirán la adherencia necesaria para que redunde en beneficios que logren contribuir a la prevención de las complicaciones de la diabetes.

La actividad física programada es un paso esencial para una buena calidad de vida.

Las normas para el control metabólico propuestas por la Asociación Americana de Diabetes y el Colegio Americano de Medicina del Deporte contienen algunas pautas respecto de la forma más conveniente de hacer actividad física.

Si antes del ejercicio se tiene una glucemia por encima de 250 miligramos de azúcar por decilitro de sangre y existe cetosis es recomendable no hacer la actividad física prevista. Lo mismo se aconseja si se tiene más de 300 miligramos/decilitro, exista cetosis o no.

En caso de tener cuerpos cetónicos en sangre por falta de insulina es mejor no hacer ejercicio hasta regular el azúcar en sangre, ya que la actividad podría elevarlo y producir una cetoacidosis diabética, la cual requiere hospitalización.

Si los niveles de glucosa están por debajo de 100 mg/dl, ingerir carbohidratos (HC).

Sobre la monitorización de la glucosa en sangre antes y después del ejercicio es preciso identificar cuándo son necesarios los cambios en la insulina o en la ingesta de alimentos. También es importante aprender la respuesta glucémica ante diferentes condiciones del ejercicio. Respecto de la ingesta de alimentos es importante consumir carbohidratos cuando sea necesario para evitar la hipoglucemia.

Fuente: <http://www.lavoz.com.ar/>