



Practicar ejercicio físico puede ser el mejor aliado para quienes padecen diabetes, pues una actividad deportiva habitual, atendiendo las indicaciones médicas, reduce la probabilidad de presentar altos niveles de glucosa (hiperglicemia), afecciones en el corazón, arterias y venas, además de contrarrestar problemas emocionales que generan depresión, ansiedad y aislamiento.

Al respecto, el doctor Juan José Bustamante Rojano, jefe de Servicio de Salud Mental del Hospital General de México, explicó que el ejercicio permite que nuestro organismo libere sustancias bioquímicas (endorfinas, adrenalina y cortisol) que van al cerebro y originan una sensación de bienestar físico y mental. Es decir, al realizar algún deporte se estimula la hipófisis, un órgano ubicado en la base del cerebro que produce estas sustancias y al actuar sobre los receptores se evita toda sensación de dolor propiciada por un efecto sedante similar a un analgésico.

Asimismo, el ejercicio aumenta la producción de serotonina en el cerebro (un neurotransmisor localizado en el encéfalo y la médula espinal) relacionada con el estado de ánimo del paciente para reducir el estrés, liberar tensiones y los síntomas generados por la depresión, a fin de mejorar la autoestima.

Y es que uno de los mayores problemas que enfrentan los pacientes con diabetes son los síntomas de depresión, aislamiento y poco interés por sus actividades, que afectan su entorno social, laboral y familiar ante situaciones de convivencia.

Ese cuadro psicológico, detalló Bustamante Rojano, deriva en una negación del problema de salud que los orilla a comer en exceso o de una manera peculiar poco permitida en un régimen alimenticio, y en consecuencia, puede generar severas afectaciones como renales, infartos y pérdida de algún miembro u órgano, entre otros.

Bustamante Rojano señaló que alrededor de 7 de cada 10 pacientes diagnosticados con diabetes enfrentan con dificultad esta enfermedad, pues para ellos implica renunciar a comer de la manera en que están acostumbrados.

Ante este problema, el especialista recordó que la Secretaría de Salud puso en marcha en 2009 el programa denominado "Cinco pasos por su salud, para vivir mejor", el cual consta en comer sano, tomar agua, caminar, medirse la cintura y compartir alimentos.

Al referirse a uno de los pasos, Bustamante Rojano reiteró que mantener una actividad física regular puede traer beneficios para la salud de quienes padecen diabetes, ya que destinar alrededor de 30 minutos para caminar a diario no requiere mayores esfuerzos e inversiones monetarias para moverse y gastar energía corporal.

Otros beneficios

No obstante, el ejercicio físico acompañado de una dieta balanceada y algún fármaco para disminuir los niveles de glucosa son los pilares fundamentales que conduce a beneficios relevantes en la prevención de enfermedades, sobre todo cardiovasculares, además fortalece el sistema inmunológico y ayuda a controlar el sobrepeso y la obesidad (factores asociados a la diabetes).

Por si fuera poco, fortifica los músculos y los huesos con el propósito de aumentar la densidad ósea y prevenir la osteoporosis, en tanto mejora la forma y condición física, así como evita mareos y dolores musculares, entre otros.

Por otra parte, existen grupos terapéuticos que brindan apoyo emocional a quienes padecen diabetes, donde mediante la técnica de compartir vivencias, problemas y soluciones apuntan a un encuentro de solidaridad que les permita reintegrarse a la cotidianidad.

Es importante señalar que para realizar ejercicio es necesario acudir con un médico calificado, quien determinará a través de una valoración clínica cuál es la actividad física más apropiada para su estado de salud.

Carlos Trejo Serrano