



La relación entre el deporte y la diabetes es considerada como un tratamiento para mejorar la salud de personas que tienen una enfermedad o padecimiento crónico, como es el caso de las personas que viven con diabetes.

La especialista en Medicina del Deporte de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), Karina Carmona-Solís, señaló que antes de iniciar cualquier programa de ejercicio es importante realizar una valoración física y de salud.

“Primero se debe saber si el padecimiento está controlado, además de determinar la condición física del enfermo y a partir de ello se debe diseñar un programa de ejercicios de manera individual, esto con el fin de evitar que el deporte pueda causar más complicaciones a la salud.

“También es importante mencionar que no todas las personas son aptas para hacer ejercicio, porque hay pacientes que pueden tener alteraciones en los pies, lesiones y úlceras, y en estos casos hay que tener cuidado”, puntualizó Carmona-Solís.

De esta forma lo más recomendable es iniciar con actividades sencillas como una caminata de 30 minutos.

### **Maratón, cómo no**

La coordinadora del Diplomado de Educador en Diabetes de la Universidad Iberoamericana (UIA), Gladys Bilbao Morcelle, explicó que el problema no es la enfermedad sino el control que se pueda tener de ella para poder hacer la actividad física. Incluso hay pacientes que hacen maratones, triatlón, y todo se encuentra bien.

“Sin embargo, lo que nunca se debe hacer es tomar el medicamento, no desayunar e irse a

hacer ejercicio porque invariablemente los niveles de glucosa van a bajar, y tampoco pueden no tomarse el medicamento, comer mucho y no hacer nada porque es seguro que va subir la glucosa; por lo que un paciente controlado, que se cuide y lleve un auto monitoreo, es un paciente que puede hacer prácticamente lo que quiera”, indicó.

Los ejercicios más recomendables son los aeróbicos porque implican actividades de mucho movimiento que hacen que la energía del cuerpo sea mejor utilizada, además de que producen un fortalecimiento del corazón.

Entre dichas actividades están la caminata, natación, ciclismo, bicicleta fija, escaladora y spinning, a una intensidad moderada.

Incluso los deportes acuáticos pueden ayudar a gastar entre 250 y 300 calorías por hora de ejercicio, lo cual redundará en un mejor aprovechamiento de la glucosa sanguínea.

“Sin embargo, otros ejercicios como levantar pesas, que es un ejercicio anaeróbico y necesita de un mayor esfuerzo, no a todos les puede convenir”, añadió Bilbao.

Otro punto que los pacientes que viven con diabetes deben tener en cuenta previo al inicio de la actividad física es la medición de los niveles de glucosa.

Los niveles óptimos en ayuno son de 10 a 12 horas una cifra menor a 100 mg/dl, y dos horas después de los alimentos 140 mg/dl.

De igual forma, si los niveles de glucosa están entre 100 mg/dl y 250 mg/dl se puede realizar ejercicio, pero con 300 mg/dl o más no se debe ejercitar porque se corre el riesgo de que la cifra aumente aún más.

Y después del ejercicio, también debe existir una medición para asegurarse de que no se presente una hipoglucemia.

Otro punto a tomar en cuenta antes de comenzar con un programa de actividad física es alimentación e hidratación, ambas vitales para no descompensar los niveles necesarios para que las personas que viven con diabetes tengan una buena calidad de vida. **Raúl Cruz**