



Es bien sabido que al practicar ejercicio se previenen enfermedades y cuando la salud ya se ha visto trastocada por algún padecimiento, como la diabetes, contribuye a mejorar su control y la calidad de vida.

Es por eso que el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) recomienda cuatro rutinas de actividad física que pueden realizar personas con diabetes y se ajustan a actividades como caminata, nado, baile o ciclismo.

Los beneficios para las personas con diabetes son valiosísimos: contribuyen a disminuir la glucemia porque potencian el efecto de la insulina, se reduce el estrés e incluso aumenta la autoestima y la confianza en sí mismo.

De acuerdo con el programa de Vida Activa del IMSS, al caminar se realiza un ejercicio de intensidad leve a moderada, se utilizan grandes grupos musculares y es una actividad que se puede realizar durante toda la vida. Además, es una de las maneras más seguras de acondicionar el cuerpo, bajar de peso, reducir estrés y aumentar la energía del organismo.

Con sólo caminar de manera regular y sistemática se contribuye a disminuir el riesgo de enfermedades como artritis, diabetes mellitus tipo II e hipertensión arterial, entre otras. Sólo se requiere voluntad, constancia, un poco de tiempo, así como calzado y ropa cómoda.

Plan de acción

Avanzar gradualmente en el esfuerzo físico es el objetivo. Por ello el plan "Vida Activa" del Seguro Social divide en cuatro las rutinas y cada una abarca dos semanas. Durante cada una

de ellas se incluyen tres fases: calentamiento, fase fundamental y recuperación.

Hay que empezar inevitablemente por el calentamiento. Dedicar cinco minutos a estirar diferentes partes del cuerpo, con movimientos lentos, tratando de abarcar diferentes ángulos y realizando flexiones y extensiones que se deben sostener por unos segundos para acostumbrar al cuerpo y relajar los músculos. Ahora que si el plan es nadar, este mismo calentamiento se hace en la alberca.

En la fase fundamental se empieza por paso normal hasta alcanzar el ritmo deseado caminando o el trote, que será sostenido de acuerdo a los lapsos indicados anteriormente para cada una de las rutinas. Y cuando la actividad planeada fue el baile o el ciclismo, pues se inicia luego del calentamiento.

Antes de concluir las rutinas se requerirán unos minutos para la tercera de las fases, que es la de recuperación y la cual no se debe omitir, porque cuando los músculos están calientes estos ejercicios no sólo evitan la rigidez sino que aumentan la flexibilidad.

Consiste en flexionar las articulaciones más importantes del cuerpo de manera muy semejante a como se hizo durante el calentamiento, pero cada movimiento debe sostenerse por entre 10 y 20 segundos. Hay que acompañarlos de respiraciones profundas. Y a partir de la rutina 3, cuando ya se destina más tiempo a ejercitarse y la intensidad ha cobrado más vigor, es importante dar un ligero masaje a los músculos. Para ello hay que sentarse con las piernas extendidas.

Una recomendación que siempre se deberá tener presente al caminar es que cuando la persona se siente fatigada debe seguir andando pero más lentamente y si no pueden hablar con facilidad debido al esfuerzo, entonces, sí deben suspender por completo el ejercicio.

¡Atención!

Para evitarse sobresaltos es mejor medir la capacidad máxima de ejercicio de cada persona. Los pasos para identificar esto consisten en tomarse el pulso (en la muñeca o el cuello) durante

un minuto y confrontarlo con su capacidad máxima de pulsaciones para asegurarse de que se encuentre en los niveles normales. Al tenerla será fácil moderar la actividad y no sobrepasar el porcentaje de esfuerzo que se recomienda en cada una de las cuatro rutinas.

Ahora, para obtener la cifra que le indicará su capacidad máxima de pulsaciones se aplica una fórmula sencilla. Esta consiste en restar su edad a 220 y el resultado se multiplica por 0.55. Por ejemplo, a 220 le restamos los 35 (años de un adulto de esa edad) y el resultado que es 185 se multiplica por 0.55. Como resultado total se tienen 101 pulsaciones, de manera que la persona tomada para este ejemplo debe iniciar su ejercicio a esta intensidad. Es importante que siempre recuerde medir su capacidad máxima de ejercicio.

Visto así durante todas las sesiones que abarcan la rutina 1 y cuya duración debe ser de dos semanas (la 1 y 2) no deberá rebasar el 55 por ciento de su capacidad máxima de ejercicio. En la 2 el esfuerzo debe equivaler al 60 por ciento de su capacidad (semanas 3 y 4), para la rutina tres la demanda es del 65 por ciento (semanas 5 y 6) y del 70 por ciento en la cuarta y última (que corresponde a las semanas (7 y 8). A partir de entonces el plan es que ya no abandone este ritmo de trabajo para su cuerpo y que haga del ejercicio físico una forma de vida.

Lo recomendable es que a la semana se den tres sesiones de trabajo y la duración de las mismas irá de los 15 a 20 minutos en los días que abarquen la primer rutina, de 20 a 30 en la siguiente y, en las dos últimas rutinas un lapso de entre 30 y 35 minutos. Así que hacer ejercicio no exige demasiado tiempo.

Las personas con algún problema de columna, rodillas o tobillos deben evitar el trote o la carrera. A su vez, quien tenga fiebre, resfriado, problemas respiratorios o diarrea deberá postergar la actividad física acostumbrada.

Tenga usted en cuenta que no se puede hacer ejercicio cuando se tiene dolor en el pecho, pie diabético, desprendimiento de retina y cuando hay una indicación específica del médico para que el paciente lo realice.

En las recomendaciones del IMSS se indica que natación, ciclismo y baile son actividades que aumentan la capacidad aeróbica, lo cual ayuda a mantener sano al corazón y distribuir el oxígeno a todos los músculos de una manera más eficiente. Según se explica en las

indicaciones, todo ello redundará en beneficio de los pacientes, que en consecuencia podrán realizar con menor esfuerzo sus actividades cotidianas, como subir escaleras, cargar las bolsas del mercado y realizar las labores del hogar.

Dé a su cuerpo la oportunidad. Mire la felicidad que embarga a los pequeños cuando corren, brincan y juegan ejercitando su cuerpo. El ejercicio es divertido, puede hacer amigos o realizarlo en compañía de su familia.

Laura Carolina Guzmán Peña