



Quien padece diabetes y realiza ejercicio puede mejorar los niveles de glucosa en sangre. Sin embargo, ciertas actividades deportivas pueden complicar su salud visual, por lo cual es mejor evitarlas.

De acuerdo con el educador en diabetes, doctor Mauricio Morara, los pacientes diabéticos que ya tienen problemas con su vista deben evitar deportes como pesas, baloncesto o fútbol que pueden aumentar la fatiga en los vasos sanguíneos de los ojos, los cuales se han visto afectados por la glucosa.

Por otra parte, los rayos solares que inciden en el ojo afectado por la diabetes provocan deficiencia y muerte celular, que tiene como consecuencia la degeneración de la retina, visión borrosa, ruptura de los pequeños vasos del ojo y hasta la pérdida paulatina de la visión.

Es por ello que el especialista recomienda que se tengan precauciones con deportes al aire libre donde se expongan la vista a los rayos ultravioleta; destacó que el descontrol de la diabetes hace que el ojo sea más vulnerable a la exposición a radiación ultravioleta, por lo cual puede presentar una deficiente función visual.

“Existe una falta de atención del paciente con diabetes en el cuidado regular de su visión, así como ausencia de protección visual cotidiana que prevenga de enfermedades oculares”.

Sobre lo anterior seal el caso de practicar natación en albercas, las cuales se deben evitar si contienen demasiado cloro, ya que pueden irritar los ojos y provocar conjuntivitis y sequedad ocular.

El doctor Morara, también integrante de la Federación Mexicana de Diabetes, dijo que controlar los niveles de azúcar en sangre disminuye las posibilidades de sufrir problemas oculares.

Un punto esencial es realizarse un examen ocular anualmente para evaluar cómo se encuentra el ojo y detectar algún problema visual a tiempo, además de utilizar gafas de acuerdo a cada deporte que se realiza.

Moraría Beltrán destacó que es muy importante que la persona mida el nivel de glucosa antes, durante y después de la práctica deportiva, además de hacerle saber al entrenador sobre el padecimiento para poder adecuar el programa de entrenamiento.

No es necesario dedicarle horas al ejercicio para poder gozar de los beneficios de las actividades físicas. Entre 10 y 30 minutos en cada sesión ayudará a elevar la autoestima, liberar el estrés y aumentar las defensas.

Entre las enfermedades oculares más frecuentes por efecto de glucosa en sangre está la retinopatía diabética; esta afección se presenta con una proliferación y sangrado de los vasos sanguíneos de la retina y con ello aumenta la sensibilidad de las células receptoras de la luz y de la retina, por lo que la exposición a los rayos ultravioleta puede agravar los daños oculares. De no tener atención, el daño aumenta en forma pausada o definitiva hasta la pérdida total de la vista.

Un problema más es el glaucoma, que afecta arterias, venas y nervios de la retina y forma nuevos vasos sanguíneos en pequeñas bolsas (microaneurismas), pero al ser más frágiles se acumulan entre sí, de modo que tienden a obstruirse, romperse y sangrar dentro de la retina, lo cual desencadena hipertensión al interior del globo ocular.

Ante cualquiera de ellas es indicado consultar al médico tratante cuál actividad deportiva puede ser la más indicada para evitar complicaciones lamentables.

Agencia ID