



¿Es recomendable el ejercicio cuando se padece diabetes? Esta condición no es una enfermedad que limite de manera alguna el modo en que puede hacerse deporte.

Practicar cualquier actividad física de forma continua y rutinaria proporciona mayor resistencia corporal, elevada autoestima y sensación de bienestar, además estabiliza dos factores importantes que pueden complicar el tratamiento de diabetes: ayuda a controlar y bajar de peso, y reduce el colesterol "malo" y triglicéridos, sustancias que son responsables de problemas en el sistema cardíaco.

Es por esto que los médicos creen que el ejercicio junto con una dieta adecuada y la administración de la insulina son los pilares del tratamiento de la diabetes, ya que ayuda a que el organismo del paciente consuma la glucosa que se almacena en hígado y músculos obligando a que esta reserva energética se sustituya con el azúcar que se encuentra en el torrente sanguíneo.

Una dieta adecuada y un régimen de ejercicio bien definido es importante cuando usted comience a realizar cualquier deporte, pregunte a su médico sobre el tipo de actividad física que se adapte a sus necesidades, dependiendo de su edad, peso y estado de salud.

### **Algunos puntos que deben tomarse en cuenta son:**

- Es necesario llevar una adecuada dieta para evitar que el cuerpo se descompense con altas y bajas de azúcar en sangre.
- Antes de iniciar cualquier ejercicio, no importa el tipo, es necesario llevar un control muy estricto sobre los niveles de glucosa antes, durante y después de la actividad.
- Siempre debe de hacerse de 10 a 20 minutos de calentamiento antes de iniciar la actividad y enfriamiento (como caminar despacio o ejercicios que no requieran saltar) cuando

se concluye, aproximadamente por el mismo tiempo.

- Es recomendable ir acompañado por algún familiar o amigo, en caso de una baja de glucosa, solo en lo que su cuerpo se acostumbra.
- Debe recordar que si usted se inyecta insulina no debe de hacerlo en las áreas que vaya a ejercitar, es decir, si usted va a correr no es recomendable inyectarse en las piernas, si va a realizar abdominales no se inyecte en el vientre o estomago; ya que el ejercicio quema más rápido la insulina.
- Usted conoce su cuerpo, en caso de sentirse con nauseas o fatigado, suspenda el ejercicio.
- Lleve con usted siempre un dulce, la actividad provoca que el azúcar en la sangre baje sus niveles consúmalo en caso de que sienta desgano o pérdida de fuerza.
- Manténgase bien hidratado antes, durante y después del ejercicio.
- Siempre que se realice cualquier deporte deberá de checarsé los niveles de glucosa después de un periodo de aproximadamente entre tres y cinco horas; es necesario que en este tiempo de recuperación consuma carbohidratos para evitar un choque hipoglucémico que se produce cuando el azúcar en sangre es demasiado baja, esto por la actividad física.
- Es recomendable llevar vestimenta adecuada y cómoda durante el ejercicio.
- Se aconseja utilizar calcetas especiales para evitar cualquier tipo de lesión, estos no llevan costuras y no ejercen presión en el pie, ya que no tienen elástico.
- Nunca utilice calzado apretado porque pueden presentarse lesiones en los pies.

Es importante saber que cuando el azúcar en sangre está en 100 miligramos por decilitro debe tomar antes de ejercitarse un refrigerio como una galleta, una fruta o un poco de zumo de fruta; si el azúcar en sangre es de 300 mg/dl o esta por encima de este rango, no haga ejercicio. Hable con el médico para que puedan encontrar la solución.

No se presione, aumente el ritmo de cada sesión de ejercicio gradualmente dependiendo de la condición física que vaya adquiriendo.

Samara Camarena