



## EJERCICIO, VERANO Y DIABETES BAJO CONTROL, SIGUIENDO ESTOS CONSEJOS

>> La Federación Española de Diabetes (FEDE) recuerda que el ejercicio físico es una actividad imprescindible para el buen control de la diabetes y, a nivel general, para una buena salud.

>> FEDE anima a las personas con diabetes a practicar ejercicio y actividad física durante el verano, teniendo en cuenta una serie de consejos para que la actividad resulte segura, como: mantener una buena hidratación y ajustar la alimentación a las necesidades nutricionales y el esfuerzo físico, entre otros.

**Madrid, 25 julio 2018.** La Federación Española de Diabetes (FEDE) recuerda que el ejercicio físico es una actividad imprescindible para el buen control de la diabetes y, a nivel general, para una buena salud, tanto física como psicológica. De hecho, la práctica de ejercicio, de forma regular, junto con una alimentación saludable, son dos de los principales pilares del tratamiento de la diabetes, que en muchas ocasiones se acompaña de fármacos orales e insulina. Además, diversos estudios apuntan a que la práctica de **ejercicio físico**, siguiendo las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), **podría reducir hasta en un 26% el riesgo de padecer diabetes tipo 2**, por lo que es también una actividad beneficiosa para prevenir la patología. En este sentido, la OMS recomienda dedicar un mínimo de **150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica**, de intensidad moderada; o bien, en caso de que la intensidad sea superior, el tiempo mínimo semanal recomendado es de 75 minutos. No obstante, muchas personas no llegan a este objetivo y el sedentarismo se está convirtiendo en una de las grandes amenazas para la salud, junto con la obesidad, responsable de buena parte de los nuevos casos de diabetes tipo 2, en jóvenes y adultos.



Desde FEDE, se anima a las personas con diabetes a practicar y planificar el desarrollo de ejercicio y actividad durante el verano, en coordinación con su equipo médico, teniendo en cuenta los siguientes consejos, para que la actividad resulte segura:

- **Mantener una buena hidratación.** Se recomienda beber 350 ml - 500 ml de agua en las horas previas al ejercicio y comprobar que el color de la orina sea pálido. Durante la actividad, debe mantenerse el equilibrio hídrico, bebiendo 500 ml cada 30 – 60 minutos de ejercicio; que se complementarán tras el mismo. En caso de que la actividad física haya sido muy intensa, podría recomendarse la ingesta de algún tipo de bebida isotónica, contando con el consejo previo de un profesional sanitario.
- **Ajustar la alimentación a la actividad.** El ejercicio impulsa la absorción de glucosa por parte de los músculos y la sensibilidad a la insulina tras el mismo. Por esa razón, es necesario controlar los niveles de glucosa en sangre antes y después del ejercicio; y ajustar la ingesta de hidratos de carbono a la intensidad del esfuerzo y las necesidades nutricionales de cada persona, para evitar picos de azúcar. Por si se produjese una hipoglucemia, es conveniente contar con algún aporte de hidratos de carbono de absorción rápida.
- **Vigilar las dosis y zonas de inyección de la insulina.** En función de la intensidad del ejercicio, es posible que sea necesario realizar alguna modificación en las dosis de insulina, que se deben concretar con el equipo médico de referencia. Además, en la rotación de las zonas de inyección, es apropiado evitar las zonas que se vayan a ejercitar, por ejemplo, las piernas, en caso de que el ejercicio a realizar suponga el movimiento intenso de estas extremidades, puesto que puede afectar a la absorción de la insulina.
- **Protegerse del sol y el calor.** Es recomendable evitar el ejercicio físico al aire libre en las horas del día de mayor calor y proteger la piel durante la exposición directa al sol, usando cremas solares.



- **Cuidar los pies.** Para ello, será necesario usar un calzado adecuado, para evitar rozaduras, y calcetines sin costuras y que permitan la correcta transpiración de los pies. Tras el ejercicio y la higiene, estos deberán hidratarse correctamente.

Además, desde FEDE se recuerda que el verano es una época adecuada para practicar **ejercicio al aire libre**, aprovechando las buenas temperaturas; y probar nuevas actividades. Andoni Lorenzo, presidente de FEDE, ha explicado que son muchas las asociaciones y federaciones de personas con diabetes, miembros de FEDE, que organizan iniciativas en las que se promociona la práctica de ejercicio físico, **como caminatas para adultos y campamentos de verano para jóvenes con diabetes**, que resultan de gran interés por su contenido lúdico y formativo.

### Sobre FEDE

FEDE es la federación española de pacientes que cuenta con el mayor número de asociados en toda España. Es el **órgano representativo del colectivo de personas con diabetes que, a día de hoy, padecen cerca de 6.000.000 de personas**, para lo que cuenta con un total de 19 federaciones autonómicas y 153 asociaciones locales de personas con diabetes, distribuidas por todo el territorio nacional. Entre sus principales objetivos se encuentran defender los derechos de estas personas; contribuir al apoyo moral, físico y educativo del colectivo; fomentar y apoyar la educación diabetológica; promover la mejora de la asistencia sanitaria; prevenir, intervenir y detectar precozmente la diabetes, e impulsar y desarrollar el interés y el desarrollo de la investigación. Para más información: <http://www.fedesp.es>

### Contacto de prensa:

Laura Alemán Arteaga

[comunicacionyprensa@fedesp.es](mailto:comunicacionyprensa@fedesp.es)

692 984 726 / 91 690 8840