



**NO DEBEMOS DEJAR DE HACER EJERCICIO DURANTE LAS FECHAS NAVIDEÑAS. HAY QUE PENSAR QUE UNA CAMINATA O UN PASEO EN BICI NOS VAN A AYUDAR A COMPENSAR LA RELAJACIÓN EN EL CONTROL DE LA GLUCOSA PROPIA DE ESAS FECHAS.**

TEXTO RICARDO MÁRQUEZ

Una de las estampas más representativas de las fiestas navideñas es la reunión de familiares y amigos alrededor de una mesa repleta de calorías. Muchas veces resulta difícil resistirse a la tentación de comer más de la cuenta. Además, lo que nos llevamos a la boca son muchas veces alimentos hipercalóricos. Cuando se tiene diabetes, quien más quien menos relaja la exigencia de su dieta, de modo que cuando se acaban esos días, conviene retomar un control riguroso y hacer ejercicio.

El primer consejo, por supuesto, es que ningún turrón merece el riesgo de poner en peligro nuestros niveles de glucosa. Y es que Navidad es una época del año propicia para los alimentos con más carga calórica. También se bebe más alcohol de lo necesario, algo totalmente desaconsejado para alguien que esté intentando mantener sus niveles de azúcar en sangre en niveles óptimos. La gastronomía navideña es abundante en productos con mucho azúcar: dulces, pasteles, chocolate, etcétera.

# Ejercicio, antes, durante y después de Navidad

Al finalizar las fiestas, probablemente hayamos ganado algunos centenares de gramos o, es muy probable, algunos kilos. Así que es muy importante ponerse a hacer ejercicio. De hecho, en Navidad no deberíamos dejar de hacer ejercicio. Son muchos quienes tienen algunos días de desconexión del trabajo que se pueden aprovechar para la puesta a punto física y, en definitiva, para el bienestar de la persona. Hay que cambiar el chip y ponerse el chándal durante estos días de fiesta. Tengamos en cuenta que el ejercicio lo podemos poner al servicio del control de nuestra glucosa y ayudará a que nuestro corazón esté más fuerte (los expertos dicen que muchos ataques de corazón se producen el 26 de diciembre, un día después de que muchas personas se entreguen a comidas opíparas).

No se trata de hacer maratones, sino de incorporar el ejercicio físico a nuestras rutinas: prescindamos del ascensor y del coche en la medida de lo posible

El ejercicio nos ayuda a perder peso, nos da más elasticidad muscular y mejora nuestra calidad de vida. En el caso de personas con diabetes tipo II, el ejercicio acelera la pérdida de peso y mejora el control glucémico (los músculos que están trabajando echan mano de la glucosa que hay en el cuerpo). Eso sí, debe combinarse con una alimentación adecuada y debe ajustarse a las capacidades de cada persona. No se trata de ponerse a hacer maratones. Las personas con diabetes pueden hacer cualquier deporte, aunque la actividad más recomendable es caminar, nadar y subir escaleras, entre otras. Si caminan dos horas al día pueden reducir su riesgo de mortandad en un 39% y el riesgo de morir de una enfermedad cardiovascular en un 34%.



**Un chequeo antes de ponerse el chándal.** Antes de que una persona con diabetes se ponga a hacer ejercicio, debería hacerse un examen médico completo para ver si existen riesgos de enfermedad coronaria y para certificar que el control de glucosa en sangre es el adecuado antes de comenzar un programa de ejercicios. Se recomienda el ejercicio si:

- El nivel de glucosa en sangre es inferior a 250 mg / dl.
- No hay síntomas de retinopatía

(daño en los vasos sanguíneos del ojo), neuropatía (daño en los nervios y la circulación en las extremidades) o nefropatía (daño renal)

- No hay problemas cardiovasculares como la angina de pecho, embolia o aneurisma

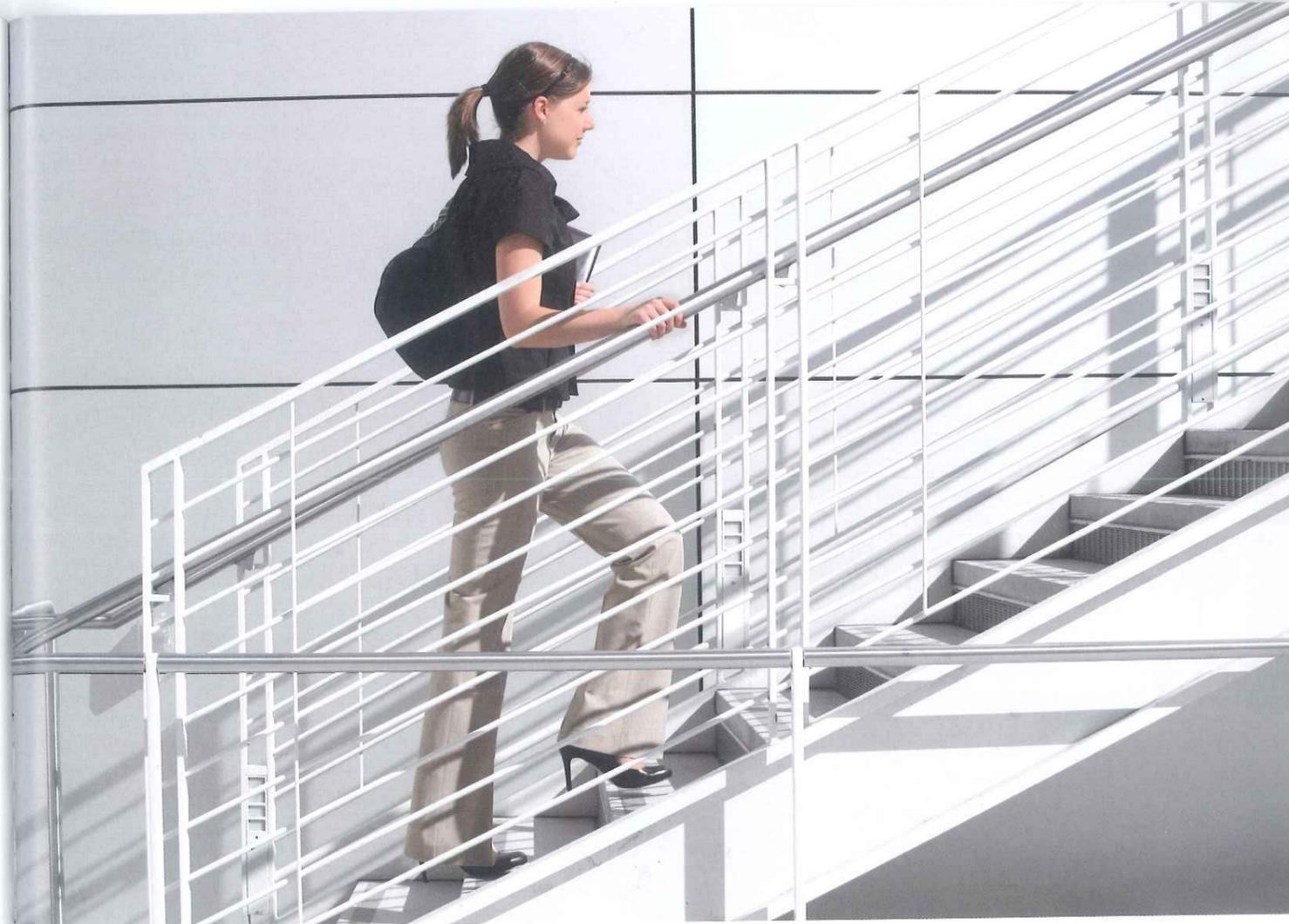
Una vez está claro que se puede hacer ejercicio sin problema, conviene echar un vistazo a nuestros pies. El calzado debe ser adecuado. Hay que verificar que no tengamos piedras en el interior.

Hay que hacerse un chequeo médico y, una vez superado, prevenirse contra las hipoglucemias

La salud de los pies es fundamental, pero para una persona con diabetes lo es aún más. Debemos controlar los pies a diario por si hubiesen rasguños, cortes, ampollas, uñas encarnadas, callos y callosidades. Al menor problema hay que acudir al podólogo.

**Prevención de la hipoglucemia.** En general, el ejercicio no causa hipoglucemia en la diabetes tipo II y no es necesaria una aportación extra de carbohidratos. Pero este riesgo es más frecuente en personas con diabetes tratadas con sulfonilureas o insulina, sobre todo si tienen cifras bajas de glucemia. Un error frecuente que lleva a la hipoglucemia es la realización de una actividad poco habitual, como andar mucho más tiempo de lo habitual. Así que hay que evitar esfuerzos físicos excesivos. Además hay que tener en cuenta que la hipoglucemia se produce también cuando uno empieza a hacer deporte por primera vez o tras un largo tiempo. Las señales de advertencia para la hipoglucemia leve y moderada son: temblor o temblores, taquicardia, palpitaciones, aumento de la sudoración, hambre excesiva, dolor de cabeza, somnolencia, confusión mental y cambios de humor bruscos.

Para prevenir la hipoglucemia hay que preguntarle al médico sobre cómo ajustar la administración de insulina o medicamentos orales antes de hacer ejercicio, y cómo aumentar la ingesta de alimentos antes y después del ejercicio. Conviene controlar la glucosa en sangre durante las 12 horas posteriores a los entrenamientos largos (más de 45 minutos) o al cambiar la intensidad o



la duración de su ejercicio (incluso si la sesión de ejercicio es de menos de 45 minutos).

**Mitos.** Lo que hay que hacer es acabar con el mito de que diabetes y deporte son incompatibles. ¡Todo lo contrario! El ejercicio ayuda, como hemos dicho, a controlar nuestros niveles de glucosa en sangre, lo que contribuye a una

El deporte es buena para llevar un mejor control de la glucosa en sangre

mejor gestión de la diabetes. Recordemos que hay medallistas olímpicos que tienen diabetes. Así que, ¡a ponerse calzado deportivo y chándal, y a mover los músculos! ●

### Algunos consejos

Lo más fácil es hacer ejercicio moderado (entre 100 y 160 pulsaciones por minuto) de forma diaria. Por ejemplo, paseos de 30 a 60 minutos, al menos tres veces por semana. Es bueno hacer calentamiento durante unos cinco minutos –si vamos a caminar, empecemos con un ritmo suave– y conviene finalizar de forma progresiva. Con tan sólo 30 minutos al día de actividad moderada se mejora la sensibilidad a la insulina. Dado que muchas personas con diabetes de tipo II son sedentarias y con sobrepeso, se recomienda el ejercicio de bajo impacto: valen una caminata o una bicicleta estática.

Se desaconseja la práctica de ciertos deportes en solitario (navegar, volar, escalar) y se recomienda abstenerse de ciertas prácticas de riesgo si la persona se trata con insulina. ●

