

Fecha: 01/04/2018

Fuente: El Tipografo

Título: **Guía detalla cómo los diabéticos pueden hacer ejercicio sin riesgo para la salud**

Visitas: 16.258

VPE: 54.464

Favorabilidad:  No DefinidaLink: <http://eltipografo.cl/2018/04/guia-detalla-como-los-diabeticos-pueden-hacer-ejercicio-sin-riesgo-para-la-salud/>

Realizar ejercicios una o dos horas después del desayuno o el almuerzo, evitar la actividad física durante la fase máxima de acción de la insulina y estar siempre acompañado al momento de hacer deporte. Estas son algunas de las recomendaciones de la guía 'Diabético informado, diabético bien entrenado', que académicos de la **Universidad de Santiago** de Chile elaboraron con el fin de que estos pacientes puedan realizar ejercicios sin exponerse a descompensaciones u otros problemas de salud por hacerlos en momentos inadecuados. "Esto con seguridad mejorará su salud y calidad de vida. Los diabéticos, con la debida supervisión médica, pueden y deben hacer ejercicio", aseguró el académico de la Escuela de Ciencias de la Actividad Física, Deporte y Salud (Eciades) del plantel estatal, Mario Ríos, quien lideró el trabajo del grupo que elaboró la guía. En Chile, más de diez personas mueren diariamente por causa de la diabetes mellitus. Además, el 35% de todos los casos de insuficiencia renal crónica avanzada está relacionado con diabetes tipo 1 y nuestro país ostenta la mayor frecuencia de terapia de reemplazo renal en América del Sur. Se trata de una patología crónica compleja, que a la larga puede producir ceguera, amputaciones, trastornos en la piel, complicaciones cardiovasculares, alteraciones auditivas o problemas de salud bucal, entre otras dificultades. Por lo relevante de la enfermedad para el país, los especialistas esperan que estas recomendaciones sean incorporadas en las guías clínicas del Ministerio de Salud, las cuales orientan a los médicos en Chile que atienden a pacientes diabéticos. La idea es que se recomiende realizar actividad física a partir de una pauta profesional específica y especializada. "El desarrollo de una guía más específica permitirá avanzar hacia tratamientos más efectivos con menor costo para el paciente, el Estado y los grupos familiares que rodean a los diabéticos", asegura el profesor Ríos. Según explican los académicos, el paciente diabético tipo 1 puede realizar actividad física diaria y moderada, como trotar o andar en bicicleta, siempre bajo supervisión médica. No obstante, hay algunos deportes que estos pacientes no deben practicar bajo ninguna circunstancia. "No son recomendadas actividades como escalar, montañismo, buceo. Se deben evitar también los deportes de contacto, como las artes marciales, el rugby o handball, entre otras disciplinas deportivas, porque a través de un impacto se puede sufrir un traumatismo renal", explica Ríos. Finalmente, el académico enfatiza en que es vital integrar la evidencia sobre los beneficios del deporte para transferirla no solo a los profesionales encargados, sino que también a los pacientes. "La evidencia es consistente al asociar el uso del ejercicio físico como tratamiento complementario de enfermedades crónicas, cáncer, depresión o dislipidemias, entre otras. De hecho, la inactividad física ha sido descrita en la literatura como un factor de riesgo predisponente a muchas de las patologías de alta prevalencia en Chile", concluye Ríos. Tweet

