

Link: <http://www.laserenaonline.cl/2018/03/27/elaboran-guia-para-que-diabeticos-realicen-deporte-sin-riesgos-para-su-salud/>

FacebookTwitterLinkedInGoogle+emailLos académicos de la Escuela de Ciencias de la Actividad Física, Deporte y Salud (ECIADES) de la **Universidad de Santiago** reunieron una serie de recomendaciones para que pacientes que padecen Diabetes Mellitus Tipo 1 hagan ejercicio sin exponerse a descompensaciones u otras complicaciones. Los autores buscan que el instructivo sea incluido en las guías clínicas del Ministerio de Salud, que orientan a los médicos del país en la atención. "Esto con seguridad mejorará su salud y calidad de vida. Los diabéticos, con la debida supervisión médica, pueden y deben hacer ejercicio", aseguran. 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.

Diabético informado, diabético bien entrenado

¿Qué hacer y qué no?

Recomendaciones para el ejercicio seguro en diabetes tipo 1

Evaluación médica previa. Esta evaluación es importante a cualquier edad. El médico debería examinar lo siguiente:– Presión Arterial– Nivel de colesterol– Nivel de hemoglobina glicosilada– Estado del corazón, sistema circulatorio– Examen neurológico de las extremidades inferiores (pierna, pie)– Función renal– Control oftalmológico– Niveles de glicemia, antes y después del ejercicio. La glicemia no puede ser inferior de 100 mg/dL, antes de iniciar el ejercicio físico. El horario ideal para hacer ejercicio es cuando la glicemia está más elevada. (1 o 2 horas después de desayuno o almuerzo) Evitar el ejercicio durante la fase máxima de acción de la insulina, puesto que la insulina con el ejercicio actúa más eficazmente como hipoglicemiante. En diabéticos tipo 1 con un programa físico ya regular se recomienda disminuir dosis de insulina de un 20% a 30%, previa consulta médica. -El Diabético Tipo 1 debe evitar el ejercicio cuando se está agotando la insulina. El ejercicio en esta fase transmite señales al hígado para liberar la glucosa de reserva y provoca una hiperglicemia. -Beber abundante líquido para evitar deshidratación. -Disponer siempre de cualquier alimento que sea de acción rápida (bebidas azucaradas, azúcar) en caso de sentir síntomas o signos de hipoglicemia. -Portar siempre una identificación donde se informe de su condición de diabético. -Evitar hacer ejercicios solo y en especial en lugares remotos. Siempre se debe estar acompañado, por precaución. -Usar ropa y calzado adecuados.

Contraindicaciones para la actividad física

La actividad física está contraindicada cuando: -No hay autorización médica. -Los niveles de glicemia superan los 300 mg/dl. -Hay presencia de cetonas en la orina. -La glicemia está bajo 100 mg/dL. -Hay hipoglicemias asintomáticas. Además, no son recomendadas actividades deportivas 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.

