

Diabetes *mellitus* y ejercicio

El ejercicio físico es clave para mantener el control de las diabetes *mellitus* de tipo 1 y 2, retrasar las complicaciones y mejorar la calidad de vida. También ayuda a reducir las dosis de algunos fármacos, a normalizar el peso, la presión arterial y el colesterol, a mejorar la resistencia física y a aumentar el bienestar físico y psicológico.

¿Cuánto ejercicio hay que hacer?

Haga ejercicio de forma habitual.

El objetivo en los adultos es un **mínimo de unos 30 minutos de ejercicio 5 días a la semana, de intensidad moderada** (de tipo aeróbico). No esté más de 2 días consecutivos sin hacer ejercicio.



¿Qué ejercicios se pueden hacer?

Caminar es una buena opción. También pasear el perro, la marcha nórdica, el esquí de fondo, clases dirigidas de mantenimiento, gimnasia acuática, natación, jardinería, ir a buscar setas, bailar sardanas o ir en bicicleta.

Para las personas no entrenadas no son aconsejables las carreras y las actividades de gran exigencia física, ni actividades con riesgo para la vida en caso de pérdida de conciencia (como el alpinismo o la inmersión), de contacto (como las artes marciales) o de fuerza explosiva (como la halterofilia). La **intensidad más adecuada** es aquella que permite mantener una conversación sin dificultad mientras se realiza el ejercicio.

Haga **estiramientos** antes y después del ejercicio para preparar el cuerpo antes y para devolverlo a la calma después de la actividad.

Si tiene una **retinopatía**, evite las actividades con riesgo de caídas. En caso de **insuficiencia renal**, el ejercicio debe ser muy suave para no reducir el volumen de sangre que llega al riñón.

Un podómetro o una aplicación en el móvil registran los pasos que ha caminado y le ayudarán a motivarse y a relacionar el control del azúcar con el tiempo caminado. Un pulsómetro registra los latidos del corazón y va bien si se ha sufrido alguna complicación cardíaca.

Recomendaciones y consejos

- **Pies:** Utilice calcetines de algodón y sin costuras y calzado cómodo cerrado y que amortigüe el impacto. En los vestuarios y en las piscinas utilice chanclas, por el riesgo de contagio de hongos, y después lávese los pies con agua y jabón, séquelos muy bien e hidrate la piel.
 - **No haga nunca ejercicio en ayunas** ni después de haber comido mucho. Lleve glucosa en el bolsillo.
 - **Beba agua** durante y después de la actividad para equilibrar las pérdidas producidas por el sudor.
 - Lleve una **identificación** que indique que es diabético, su nombre, teléfono y dirección. Informe al profesional que supervisa la actividad. Evite los sitios sin cobertura de móvil o donde sea difícil el rescate en caso de siniestro.
 - Las personas que se inyectan **insulina** deben tomar un suplemento antes de la sesión para evitar hipoglucemias. También deben disponer de glucagón en la nevera de la instalación deportiva. Inyecte la insulina en zonas del cuerpo con poca actividad durante el ejercicio, para evitar que una rápida absorción provoque hipoglucemia (p. ej., si camina, no la inyecte en las piernas, sino en la barriga).
- ### No haga ejercicio si...
- Se ha mareado o tiene fiebre.
 - No tiene estabilizado el control de la glucosa.
 - Si su nivel de azúcar antes del ejercicio es superior a 250 mg/dl o bien es inferior a 130 mg/dl.
 - Si tiene cetona en la orina.