



Nutrición

Diabetes y ejercicios



Diabetes y ejercicio

Practicar actividad física regularmente es de vital importancia para tu salud. Los beneficios son evidentes. Están relacionados principalmente con:

- Mejor salud física, ósea y cardiometabólica
- Mayor capacidad muscular y cardiorrespiratoria
- Efectos positivos sobre la salud mental, peso y desarrollo cognitivo.

En pacientes con **enfermedades crónicas** proporciona prevención y tratamiento a diversas patologías. En **diabetes**, por ejemplo, realizar una rutina periódica de **ejercicios** hace que tu cuerpo sea más sensible a la **insulina**, dicha hormona permite que las células del cuerpo utilicen el azúcar en la sangre para producir energía. Esto ayuda a:

1. Reducir el colesterol LDL (malo) y aumentar el HDL (bueno).
2. Disminuir el riesgo de enfermedad cardíaca y daño en los nervios.
3. Mantener un peso saludable
4. Dormir mejor
5. Mejorar la memoria
6. Controlar la presión arterial



Agente terapéutico efectivo bajo supervisión

Todo **paciente diabético** se debe realizar una evaluación médica antes de comenzar a practicar algún deporte, para que el médico le indique qué tipo de ejercicios realizar, si existe alguna contraindicación y los cambios que haya que introducir en el tratamiento.

Por ejemplo, en casos de **retinopatía diabética** no se puede ejecutar entrenamientos de fuerza; o si un paciente sufre de **problemas en articulaciones** o **neuropatía** tampoco podrá realizar ejercicios de impacto.

Lo ideal es realizar actividad física, aeróbico y de fuerza, más de 150 minutos a la semana alternando las sesiones con una rutina supervisada, ya que, durante la práctica deportiva, los músculos necesitan mayor energía, por esto el cuerpo libera más azúcar que estando en reposo. En los diabéticos esto puede tener algunos efectos asociados como:

- **Hiperglucemia:** elevada concentración de azúcar en la sangre, porque el cuerpo no tiene suficiente insulina para utilizar la glucosa liberada durante la práctica de ejercicio. Es posible que te sientas cansado y con sed; tienes que orinar mucho; te sientes y ves borroso.
- **Cetosis:** cuando no hay suficiente insulina para poder utilizar el azúcar de la sangre, el cuerpo comienza a quemar grasa como combustible y produce sustancias nocivas para la salud. Puedes sentirte cansado, sufrir calambres, tener dolor de cabeza, náuseas frecuentes, ganas de orinar y aumento de la sensación de sed.
- **Hipoglucemia:** se produce cuando desciende excesivamente la concentración de azúcar en la sangre. La puedes reconocer si estás transpirando mucho; te sientes mareado, tembloroso o débil; tienes hambre o dolor de cabeza.

Para evitar posibles problemas, controla tu nivel de azúcar antes, durante y después del ejercicio. Y ante cualquier síntoma persistente, consulta a tu médico.

Ten presente que con ejercicio físico y una dieta baja en carbohidratos puedes lograr, tanto a corto como a largo plazo, un mejor control de tu diabetes obteniendo reducciones significativas en los niveles glucemia y hemoglobina glicosilada.

**El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento o medicamentos que hayan sido recetados*



■ Referencias

- Soo J, Raman A, Lawler NG, et al. The role of exercise and hypoxia on glucose transport and regulation. *Eur J Appl Physiol.* 2023;10.1007/s00421-023-05135-1.
- Mota GAF, Gatto M, Pagan LU, Tanni SE, Okoshi MP. Diabetes Mellitus, Physical Exercise and Heart Rate Variability. *Arq Bras Cardiol.* 2023;120(1):e20220902.
- Li VL, He Y, Contrepois K, et al. An exercise-inducible metabolite that suppresses feeding and obesity. *Nature.* 2022;606(7915):785-790.
- Xing H, Lu J, Yoong SQ, Tan YQ, Kusuyama J, Wu XV. Effect of Aerobic and Resistant Exercise Intervention on Inflammation of Type 2 Diabetes Mellitus in Middle-Aged and Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *J Am Med Dir Assoc.* 2022;23(5):823-830.e13.
- Riddell MC, Peters AL. Exercise in adults with type 1 diabetes mellitus. *Nat Rev Endocrinol.* 2023;19(2):98-111.
- Diabetes and exercise. <https://medlineplus.gov/ency/patientinstructions/000083.htm>
- The importance of exercise when you have diabetes. <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-importance-of-exercise-when-you-have-diabetes>
- Diabetes and exercise: When to monitor your blood sugar. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-and-exercise/art-20045697>



Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR