

Una aspirina y ejercicio para los diabéticos

C. VELASCO ■ VALENCIA

Los diabéticos tiene el mismo riesgo de sufrir un infarto que una persona que ya lo haya padecido. Por eso, al enfermo de diabetes se le recomienda el mismo tratamiento post-infarto: controlar el peso, tener el colesterol LDL (conocido como el colesterol malo) por debajo de 100, la tensión por debajo de 13-8, no fumar, hacer ejercicio y tomar una aspirina infantil al día, según Juan Cosín, jefe de Investigación Cardiovascular del hospital La Fe.

Los últimos estudios consideran la diabetes como una enfermedad cardiovascular, aunque tenga un origen metabólico. Los diabéticos "no mueren de esta enfermedad, sino del corazón", matizó Cosín.

Deporte negativo

El doctor José María Maroto explicó que la práctica de la actividad física-siempre es positiva, pero puede tener efectos contraproducentes. Así, una persona con sobrepeso, fumadora y no deportista "no puede echarse a correr más de una hora con 40 grados de temperatura porque es peligroso".

El deporte sin planificación, apuntó, no es positivo para la persona con factores de riesgo de sufrir un infarto, a la que también se le desaconseja practicar la halterofilia.