

Más ejercicio, menos insulina

Un buen remedio para la diabetes

Judy Foreman , [USA Today Int.](#)

La diabetes no impidió que Jay Handy compitiera en un triatlón. Una vez desanimados del ejercicio, a aquellos que padecen la enfermedad se les ha dicho que comiencen a moverse.

Un ejemplo a seguir

Para los mortales ordinarios, el simple hecho de terminar un Triatlón Ironman es casi inimaginable. Tú nadas 3.84 kilómetros esquivando a miles de nadadores cargados de adrenalina, luego te subes en tu bicicleta para pedalear durante 180 kilómetros, y luego ponerte tus zapatos para correr y correr, trotar o cojear tu camino a través de un maratón completo de 42 kilómetros.

Pero Jay Handy, de 41 años, y que es un consejero financiero en Merrill Lynch en Madison, Wisconsin, no solamente hizo todo esto - aunque más lentamente que los ganadores - sino que además lo hizo con diabetes Tipo 1, que ha padecido desde que tenía 13 años. Él está entrenándose para otro Triatlón Ironman en unos cuantos meses.

La diabetes, que va en aumento y que ahora golpea a un estimado de 18.2 millones de norteamericanos, es una terrible enfermedad en la que el cuerpo no fabrica suficiente insulina, una hormona producida por el páncreas que ayuda la glucosa o azúcar, a llegar desde la sangre hasta los músculos. La diabetes es la sexta causa principal de muerte en los Estados Unidos y es la principal causa de ceguera entre los adultos; también puede conducir a falla en los riñones y, cuando la circulación hacia las extremidades falla, provoca la amputación de los pies o las piernas inferiores.

En el pasado, las personas que padecían de diabetes eran frecuentemente advertidas de no hacer esfuerzos. Si los niveles de azúcar de su sangre bajan mucho o suben mucho, podrían incurrir en un coma. Pero el pensamiento hoy día es que, con algunas advertencias, el ejercicio es por lo menos tan crucial para las personas con diabetes como para las personas que no la padecen.

"Todas las personas que padecen de diabetes deberían estar ejercitándose tanto como les sea posible," dijo el Dr. Christopher Saudek, un experto en diabetes en la Escuela de Medicina del Hospital Johns Hopkins y anterior presidente de la Asociación Americana de la Diabetes. "El sarcasmo que utilizamos es que las personas con diabetes deberán preguntarle a su doctor antes de dejar de hacer ejercicio." En la diabetes Tipo 1, el cuerpo no fabrica insulina, lo que significa que una persona deberá estar revisando su nivel de azúcar en la sangre varias veces al día, y suministrarse inyecciones de insulina.

En el Tipo 2 que es más común, que es responsable de un 90 por ciento de la diabetes en los Estados Unidos, una persona se vuelve "resistente a la insulina," significando que el cuerpo no responde a la a insulina; el peso excesivo y la falta de

actividad física hacen a una persona resistente a la insulina. La diabetes Tipo 2 puede en ocasiones ser controlada únicamente por la dieta y el ejercicio.

Sangre, sudor e insulina

Para hacer un triatlón Ironman de manera segura como atleta diabético, Handy debe revisar su nivel de azúcar en la sangre cada hora y ya sea comer carbohidratos adicionales o proporcionarse insulina, dependiendo de cómo esté su nivel de azúcar si muy bajo o muy alto.

Él ha equipado su bicicleta de manera que pueda picarse el dedo, colocar una gota de sangre dentro de una tira de prueba y colocar la tira en un mecanismo de monitoreo pegada a sus manubrios - todo esto lo hace con una sola mano.

Hace falta prueba y error para encontrar los aspectos específicos - como exactamente cuantos carbohidratos comer cuando el azúcar de la sangre comienza a caer. "Pero una vez que descifras el código para ti," él dijo, "entonces tienes un nuevo comienzo en la vida."

En las personas con diabetes, tal como en toda la demás gente, el ejercicio hace al cuerpo más sensible a la insulina, lo que significa que se requiere de menos insulina para acompañar al azúcar hacia las células. Esto es algo muy bueno, pero significa que los atletas que son diabéticos tendrán que recortar la insulina antes del ejercicio de tal manera que el nivel de azúcar en la sangre no se desplome.

"Piensa en el ejercicio como en la insulina," dijo el Dr. Om Ganda, un endocrinólogo en el Centro Joslin de la Diabetes en Boston. Con el ejercicio, tu puedes "irte con menos insulina de manera que el páncreas no tenga que cansarse" tratando de fabricar suficiente, agregó.

No te excedas

Algunas precauciones para los diabéticos que quieren ejercitarse:

- Debido a que la diabetes eleva significativamente los riesgos de enfermedades del corazón, cualquier persona con diabetes deberá someterse a revisiones periódicas del corazón por parte de su médico antes de comenzar con un programa de ejercicios, comentó el Dr. David Harlan, un especialista en diabetes en el Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y del Riñón, que es parte de los Institutos Nacionales de Salud. Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte para las personas con diabetes.
- La neuropatía diabética significa que la gente con diabetes quizá no note ampollas incipientes en los pies, mismas que pueden infectarse. La diabetes también provoca una circulación pobre hacia las extremidades, lo que significa que una infección en los pies puede volverse gangrenosa conduciendo con esto a una amputación. Para prevenir esto, las personas que padecen de diabetes deben revisar sus pies con mucha frecuencia. El Medicare pagará por zapatos especiales para aquellas personas mayores de 45 años.
- Las personas con diabetes deberán revisar sus ojos con periodicidad debido a la retinopatía diabética, en la que los vasos sanguíneos que se encuentran en el ojo comienzan a gotear. Correr u otros deportes de alto impacto pueden empeorar esta situación.

En algunos casos, el ejercicio regular puede eliminar la necesidad de insulina en la diabetes del Tipo 2.

"La buena figura, o que tanto te ejercites es mucho, pero mucho más importante que cuanto pesas," dijo el Dr. Timothy S. Church, director médico del Instituto Cooper en Dallas y coautor de un documento reciente acerca de la capacidad de ejercicio en los hombres diabéticos.

Joanne Miegel, de 58 años y de Brighton, Mass., quien solía pesar 130 kilogramos, encontró que ejercitarse en un gimnasio le permitió perder 34 kilogramos y abandonar la insulina. "Sin el ejercicio, yo no hubiera podido perder el peso y ciertamente seguiría inyectándome la insulina," dijo.

Y, ¿En cuanto a Jay Handy? Él terminó el Ironman de Wisconsin del pasado otoño, "muerto al último, pero aún vivo." Unos tremendos dolores de piernas lo hicieron bajarse varias veces de su bicicleta y esto implicó que tuvo que caminar largos tramos del maratón.

Para cuando él terminó - 17 horas después - el grupo de la carrera estaba cargando el equipo en camionetas. Pero como lo escribiría él más tarde, "Yo me enfoqué en la total habilidad para terminar. Yo nunca podría sostenerme a mí mismo como un ejemplo para los niños diabéticos si simplemente me detengo y me rindo."