

## Tres de cada cuatro diabéticos fallecen por afección cardíaca

Un estudio revela que el 6% de los valencianos tiene el azúcar elevado

Alrededor de un seis por ciento de la población valenciana es diabética y el 75 por ciento de esos enfermos fallece por causa cardíaca. Ésta es la base de un informe titulado 'Diabetes, corazón y ejercicio físico' elaborado por el cardiólogo, Alberto Grima. En ese estudio alerta de que muchos de estos pacientes tienen, además del azúcar elevado en sangre, el colesterol alto, lo que triplica la posibilidad de que sufran complicaciones como angina de pecho, infarto o insuficiencia cardíaca. Grima les incita a practicar deporte, pero con precaución.

**C**omplejidades cutáneas como las úlceras, alteraciones del sistema nervioso, de la retina, cataratas, glaucoma, afectación renal, enfermedad de las arterias de las piernas o cerebrovascular, insuficiencia cardíaca, infarto de miocardio y angina de pecho. Este es el elenco de añadidos que puede reportar la diabetes a quienes la padecen.

“Es un factor de riesgo cardiovascular de primer orden y un ‘acelerador’ del proceso de envejecimiento de las arterias”, explica el doctor Grima, que asegura que “los enfermos con diabetes tienen el mismo riesgo de mortalidad que una persona

que haya sufrido un infarto y no sea diabético. Es decir, al paciente con azúcar en la sangre hay que considerarlo, en potencia, como un enfermo cardíaco”.

Otro dato que aporta el informe de este reputado cardiólogo señala que la mortalidad se cuadruplica en los enfermos cardíacos que padecen diabetes respecto de los cardiopatas sin el azúcar elevado. Sucede más en las mujeres que en los hombres.

“La diabetes parece el sústrato ‘ideal’ para que se creen todo tipo de complicaciones que afectan al corazón”, resume Grima.

El análisis médico se adentrará en la actividad física como atenuante del efecto de

esa enfermedad. Recalca que mejora la tolerancia a la glucosa y la sensibilidad a la insulina, con lo cual ayuda a bajar el azúcar.

Ciclismo, natación o caminar deprisa son las prácticas más recomendadas. El estudio especifica la dedicación durante un tiempo que oscila entre 20 y 45 minutos a lo largo de cuatro o cinco sesiones por semana. Siempre tras un calentamiento que dure de cinco a diez minutos.

No obstante, los diabéticos asumen riesgos al realizar deporte, como que les baje el azúcar o la limitación de algunos ejercicios por padecer retinopatía o neuropatía diabética. Deben revisar su estado cardíaco cada año.

Además, antes de ejercitarse han de comprobar que llevan un calzado adecuado, que no haga ni excesivo frío ni calor, que su glucemia se halle estabilizada y que dispongan de una hidratación adecuada sobre todo si la práctica de deporte se prolonga. También deben conocer su nivel de glucosa antes de empezar y al terminar las sesiones. El ejercicio realizado con prudencia beneficia la salud de los diabéticos.

### Diabetes: complicaciones y precauciones en el ejercicio físico

#### COMPLICACIONES DE LA DIABETES .....

- Angina de pecho
- Infarto de miocardio
- Insuficiencia cardíaca
- Enfermedad cerebrovascular
- Enfermedad de las arterias de las piernas
- Afectación renal (nefropatía diabética)
- Alteración de la retina, cataratas, glaucoma
- Complicaciones cutáneas (úlceras, etc...)
- Neuropatía diabética (alteraciones del sistema nervioso a todos los niveles)

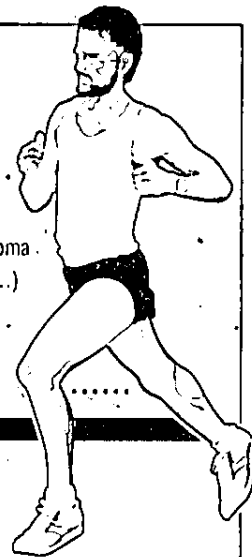
#### RIESGOS Y PRECAUCIONES DEL EJERCICIO FÍSICO EN DIABÉTICOS .....

##### Riesgos

1. El ejercicio puede provocar bajadas de azúcar, especialmente en los diabéticos que necesitan insulina (conviene llevar algún caramelo o azúcar por si aparecen mareos, sudoración fría...)
2. El diabético debe vigilarse el estado de su corazón, al menos una vez al año, aunque no tenga síntomas cardíacos, para comprobar que el riego de sus arterias coronarias es normal y que su tensión arterial está bien controlada, con lo cual podrá realizar deporte con más tranquilidad
3. Valorar si existen signos de retinopatía o nefropatía o neuropatía diabética, que pueden aconsejar la limitación de algún tipo de ejercicio

##### Precauciones

- Calzado adecuado
- Evitar el ejercicio en situaciones de calor o frío excesivos
- Si el control del azúcar es irregular, primero estabilizar la glucemia antes de hacer ejercicio
- Hidratarse adecuadamente si el ejercicio es prolongado
- En las primeras sesiones conviene conocer el nivel de glucosa antes de comenzar y al terminar las sesiones



**REDACCIÓN**  
HÉCTOR GONZÁLEZ  
**INFOGRAFÍA**  
DIARIO DE VALENCIA  
**FUENTES**  
SANIDAD  
**MÁS INFORMACIÓN**  
96 386 66 00