

Alberto Bartolomé

## **El atleta diabético debe controlar la glucosa antes y después del ejercicio**

**Una persona con diabetes puede realizar deporte con normalidad, pero tiene que seguir una serie de recomendaciones: control médico previo y una buena educación diabetológica. El atleta debe saber adaptar su dieta, controlar sus sensaciones y medir sus niveles de glucosa antes y después del ejercicio.**

Sufrir diabetes tipo 1 no es impedimento para hacer deporte. Sin embargo, el enfermo debe interpretar bien las sensaciones de su cuerpo y tener los conocimientos suficientes para controlar su dieta y sus necesidades de insulina. Para formar a enfermos, la Fundación Diabetes ha celebrado un seminario dirigido a profundizar en el manejo de la enfermedad entre los deportistas.

"Un diabético tipo 1 tiene que consultar con su médico e informarle de su intención de hacer deporte. Antes de comenzar hay que valorar el estado metabólico del enfermo, si sufre complicaciones y si éstas se pueden salvar eligiendo un deporte u otro", ha explicado a Diario Médico Ana Novials, directora del Instituto de Diabetes de la Fundación Sardá Farriol.

"Hay tres factores que el afectado ha de controlar: la dieta, la insulina y la intensidad del ejercicio; el atleta tiene que jugar con ellos para conseguir ejercitarse sin peligro. En el terreno de las insulinas debe conocer su perfil de acción, ha de saber calcular los hidratos de carbono que consume y gestionar sus dosis. Normalmente cualquier deportista suele bajar la cantidad de insulina que se inyecta e incrementar los hidratos que consume", afirma Novials. "Es fundamental controlarse la glucemia antes de empezar y, según el resultado, tomar más o menos suplementos de hidratos de carbono o algo de azúcar. Al finalizar la práctica es necesario volver a realizar las mediciones y ajustar la dieta".

Aconseja a los deportistas diabéticos, sobre todo en prácticas de larga duración, como esquí, ciclismo, etc, que se vuelvan a realizar las mediciones un par de horas después de acabar debido a que la glucosa suele bajar con el tiempo.

"En estos seminarios nosotros damos sólo las normas generales. Lo importante es que el deportista diabético esté pendiente de su propio cuerpo. Es fundamental que ellos prueben consigo según el deporte que realizan y la intensidad: no hay reglas generales".

Las retinopatías y los problemas cardiacos pueden afectar sobre todo a los deportistas con muchos años de diabetes: "Se suele recomendar que realicen pruebas de esfuerzo antes de comenzar. A los que sufren retinopatías proliferativas con hemorragia se les pide que eviten deportes de impacto, aunque sí pueden nadar o hacer bicicleta".

## **Tipo de ejercicio**

El tipo de ejercicio influye en el control que el enfermo tiene que llevar sobre su cuerpo: "En las prácticas más explosivas no se modifica mucho la glucemia. El azúcar suele estar algo alto al acabar debido a que el estrés provoca que se segregue más adrenalina. Por el contrario, en deportes de larga duración, como la maratón, los atletas deben consumir más glucosa". La Fundación Sarda Farriol organizó en el último Maratón de Granollers puntos de control de glucemia en los lugares de avituallamiento. "De este modo los atletas sabían en todo momento su estado; así pueden ajustar mejor su ingesta".

Novials cree que los diabéticos tipo 1 no necesitan hacer deporte para mejorar su control: "No está demostrado que la práctica física mejore el estado metabólico del diabético tipo 1. Los enfermos tipo 2 sí que mejoran con el ejercicio; sin embargo, para ambos se producen unas grandes mejoras en el ámbito psicológico. Este hecho sí que puede conseguir que la diabetes se lleve mejor".

## **Recomendaciones:**

- Consultar con el médico antes de empezar y valorar las posibles complicaciones.
- Buscar un deporte adaptado al estado metabólico del diabético.
- Conocer el perfil de acción de las insulinas.
- Control de la glucemia antes de comenzar y al terminar.
- Aumentar la ingesta de hidratos de carbono antes del ejercicio y llevarlos siempre encima mientras se hace deporte.
- Preparar las pruebas a través de entrenamientos lo más parecido a la competición.