

Actividad física

La actividad física periódica es una de las cosas más importantes que puede hacer para mejorar la salud y para controlar la diabetes.

Cuanto más físicamente activo esté, mayores serán los beneficios para su salud. Sin embargo, cualquier actividad, aun a un ritmo lento puede ser beneficiosa para la salud. Incluso realizar algún tipo de actividad es mejor que no hacer ninguna.

Beneficios de la actividad física

La actividad física desempeña un papel importante porque ayuda al cuerpo a utilizar glucosa como combustible para los músculos que trabajan, esto, a su vez, disminuye los niveles de glucemia.

Cuando el cuerpo comienza a hacer ejercicio, los músculos necesitan energía para moverse. Esta energía proviene de la glucosa que hay en la sangre, así como de la glucosa almacenada en los músculos y, ocasionalmente, de las reservas que hay en el hígado.

Se obtienen muchos otros beneficios al realizar actividad física periódica, entre los que se incluyen:

- » reducción del riesgo de tener una enfermedad cardíaca o un accidente cerebrovascular;
- » disminución de los niveles de colesterol;
- » ayuda a disminuir la presión arterial;
- » ayuda a bajar de peso y a mantener un peso saludable;
- » disminución de la pérdida de masa muscular debido a la edad;
- » prevención de la osteoporosis y el riesgo de caídas;
- » aumento de la fuerza, la potencia y el equilibrio;
- » mejora el ánimo;
- » ayuda a la circulación de los miembros inferiores.

Tipos de actividad física

Hacer una combinación de distintos tipos de actividad física tiene beneficios comprobados para controlar la diabetes. Hay dos tipos principales de actividad física: ejercicios aeróbicos y ejercicios de resistencia.

Ejercicio aeróbico

El ejercicio aeróbico consiste en cualquier actividad en la que intervengan grandes grupos musculares que trabajen a un ritmo que pueda sostener por más de unos pocos minutos. Hace que el corazón y los pulmones trabajen más. Algunos ejemplos son: caminar, bailar, clases de ejercicios aeróbicos, andar en bicicleta y nadar. Para algunas personas, el ejercicio aeróbico moderado o intenso no es adecuado. El ejercicio aeróbico suave puede ser una buena alternativa. Entre los ejemplos se incluyen el yoga, juego de bolos de césped y subir las escaleras en lugar de usar el ascensor.

Ejercicio de resistencia

El ejercicio de resistencia comprende el trabajo de los músculos con una carga o contra una resistencia. Puede hacerse usando el peso del propio cuerpo (como ponerse de pie y sentarse o hacer sentadillas o realizar flexiones de brazos contra la pared) o utilizando equipos que ofrezcan resistencia (como una máquina con pesas, mancuernas, latas de alimentos o bandas de resistencia). Hable con un profesional de ejercicios físicos calificado acerca de un programa de resistencia que se ajuste a sus necesidades.

¿Con qué frecuencia se debe hacer ejercicio?

Idealmente, debe tratar de hacer ejercicio aeróbico la mayoría de los días de la semana, preferentemente todos, y ejercicios de resistencia dos o tres veces por semana.

¿Cuán intenso debe ser el ejercicio físico?

Es importante evaluar la intensidad del ejercicio, o hasta qué punto esforzarse durante la actividad física. Es necesario que realice ejercicios físicos de intensidad moderada para lograr el mayor beneficio de estar activo.

Una buena forma de calcular el nivel de intensidad es usar una escala del 0 al 10:

- » **Intensidad moderada (3–4 de 10)**
Le implica algún esfuerzo y provoca un aumento en el ritmo respiratorio, pero todavía puede mantener una conversación (p. ej., caminar rápido, andar en bicicleta).
- » **Alta intensidad (más de 5 de 10)**
Comprende actividades que le aceleran la respiración, le hacen resoplar y jadear (p. ej. trotar, clases en circuitos).

¿Durante cuánto tiempo debo hacer ejercicio?

La cantidad de ejercicio que debe tratar de hacer variará según sus objetivos y el nivel de aptitud física inicial. Si actualmente no realiza ninguna actividad física, comience haciendo alguna actividad e increméntela gradualmente. Podría empezar combinando tandas cortas de ejercicios, tales como 15 minutos de caminata y 15 minutos de bicicleta para totalizar 30 minutos de ejercicio moderado.

Realice:

- » por lo menos 30 minutos de actividad aeróbica de moderada intensidad todos los días de la semana (es decir, 210 minutos por semana) ○
- » 40–45 minutos de actividad aeróbica de alta intensidad al menos tres veces por semana (es decir, 125 minutos por semana) ○
- » una combinación de actividad aeróbica de intensidad moderada a alta **MÁS**
- » 2–3 sesiones de entrenamiento de resistencia por semana.

Estar mucho tiempo sentado puede tener un efecto negativo para la salud, independientemente de si usted cumple con los lineamientos de actividad física recomendados. Es importante reducir la cantidad de tiempo que pasa sentado. No permanezca sentado por mucho tiempo; levántese con la mayor frecuencia posible para reducir riesgos para la salud.



Consejos para ayudarlo a estar más activo

- Planifique los horarios y establezca los días para hacer ejercicio como si fuera una cita.
- Haga ejercicio con un amigo, con un miembro de la familia o en grupo.
- Incremente la actividad diaria; por ejemplo, haga caminando todo o parte del trayecto hacia el trabajo o para hacer compras.
- Fije una meta de ejercicios y lleve un registro de los ejercicios que realiza para controlar su progreso.
- Utilice un registro de actividad física (dispositivo para contar pasos) para registrar los pasos que da por día.
- Párese y muévase mientras habla por teléfono o durante las tandas comerciales mientras mira televisión.
- Busque las oportunidades para estar de pie en vez de estar sentado (por ejemplo, reuniones en el trabajo).

Cómo comenzar un nuevo programa de ejercicios

Antes de comenzar cualquier nuevo programa de actividad o de ejercicio físico, consulte con su médico para asegurarse de que es el adecuado para usted.

Si está usando insulina u otro medicamento para bajar la glucosa, es posible que sea necesario tomar precauciones especiales cuando haga ejercicio a fin de evitar que el nivel de glucemia baje demasiado (hipoglucemia o una hipo). Asegúrese de conversarlo con su médico de cabecera, endocrinólogo (especializado en diabetes) o educador en materia de diabetes.

Si tiene una neuropatía periférica (daño a los nervios, generalmente de manos y pies), es importante que converse con el equipo de salud para el cuidado de la diabetes antes de empezar o aumentar los ejercicios para asegurarse de minimizar el riesgo de tener úlceras y otras complicaciones.

Si se presentan cualquiera de los síntomas siguientes, deje de hacer ejercicio y consulte con el médico de inmediato:

- » dolor en el pecho;
- » dificultad no habitual para respirar;
- » náuseas;
- » mareos;
- » dolores musculares o de articulaciones fuertes.

Si siente dolor en las piernas cuando realiza ejercicios, deténgase y descanse hasta que se le calme el dolor, y luego retome la actividad. El dolor en las piernas puede ser un síntoma de flujo sanguíneo reducido hacia los miembros inferiores (también conocido como enfermedad arterial periférica). Hable con su médico para obtener más información.

Ejercicio y diabetes

Si tiene diabetes, debe tener en cuenta otras cosas antes, durante y después de hacer ejercicio:

Control de la glucemia

Si su médico le ha solicitado que usted mismo se controle los niveles de glucemia:

- » Controle los niveles de glucemia antes y después de hacer ejercicio y durante el ejercicio si este dura más de 30 minutos. Los niveles de glucemia pueden estar más bajos hasta 48 horas después de haber hecho ejercicio.
- » No se preocupe si ve que los niveles de glucemia suben durante un ejercicio de alta intensidad realizado durante un período breve. Esto puede persistir hasta 1 o 2 horas después de la actividad.

Ajustar las dosis de insulina

- » Si utiliza insulina, es posible que sea necesario ajustar la dosis de insulina para realizar actividad física. Los ajustes de insulina varían de una persona a otra, de modo que debe conversar con su médico o educador en materia de diabetes acerca de los ajustes de insulina y la rutina de ejercicios.

Altos niveles de glucemia

- » Si el nivel de glucemia es mayor a 15 mmol/L y no se siente bien, se recomienda que no haga ejercicio.
- » Si tiene diabetes tipo 1 y sus niveles de glucemia son mayores a 15 mmol/L, asegúrese de verificar las cetonas antes de hacer ejercicio. Puede ser peligroso hacer ejercicio cuando los niveles de glucemia están altos o cuando hay presencia de cetonas. Siga los consejos de los profesionales de salud especializados en diabetes acerca de las dosis extra de insulina para poder volver a tener los niveles de glucemia dentro del rango esperado.



Hipoglucemia

Si está usando insulina u otro medicamento para bajar la glucosa, puede correr el riesgo de tener una hipo. Esta se produce cuando los niveles de glucemia bajan a menos de 4 mmol/L.

- Si tiene una hipoglucemia, es importante tratarla y no hacer ejercicio hasta que el nivel de glucemia esté en el rango esperado.
- Si sus niveles de glucemia antes de hacer ejercicio se encuentran entre 4 y 6 mmol/L, es posible que necesite comer alimentos que contengan carbohidratos adicionales antes de realizar ejercicios. Es posible que también necesite más carbohidratos durante y después de la actividad física (dependiendo de la duración del ejercicio) para reducir el riesgo de hipoglucemias. Pídale asesoramiento al educador en materia de diabetes o al especialista en nutrición.
- Asegúrese de tener a disposición carbohidratos de fácil absorción (como caramelos “jelly beans”, comprimidos o gel de glucosa) para que pueda tratar una hipoglucemia en caso de ser necesario.

Recuerde

Es importante mantenerse bien hidratado antes, durante y después del ejercicio.

Asegúrese de usar calzado adecuado y de controlarse los pies al menos una vez por día. Un podólogo puede brindarle más información.

Si hace ejercicio solo, por su seguridad lleve un teléfono móvil.



Más información

Consulte con el médico si usted cumple con los requisitos para obtener un reembolso de Medicare para visitar a un fisiólogo del ejercicio. Los fondos privados de salud también pueden ofrecer reembolsos por consultas realizadas a fisiólogos del ejercicio. Consulte con su prestador del fondo de salud.

Si desea más información acerca de la actividad física y desea consultar a un fisiólogo del ejercicio acreditado, visite essa.org.au para encontrar uno en su área.

Las actividades diarias como jardinería, lavado del automóvil y las tareas domésticas son muy buenas para mantenerse activo.

Consejos importantes

- La misma solución no le sirve a todos. Un fisiólogo del ejercicio puede ayudarlo(a) con un plan de ejercicios que se ajuste a usted.
- Visite a su médico periódicamente para controlar la diabetes.
- Llame a la línea de ayuda (**Helpline**) del **NDSS al 1800 637 700** y pida hablar con un profesional de la salud sobre cómo controlar la diabetes. ¿Necesita un intérprete? Llame al Servicio de Traducción e Interpretación (Translating and Interpreting Service, TIS) al **131 450**. Diga su idioma. Espere a que lo(a) comuniquen y pida por el número **1800 637 700**.

El NDSS y usted

El NDSS ofrece una amplia gama de servicios de apoyo, información y productos subsidiados para ayudarlo(a) a tratar la diabetes, mantenerse sano(a) y vivir bien.