



¿Cómo ayuda el ejercicio a las personas que tienen diabetes?

El ejercicio es una parte importante del control de la diabetes y de mantenerse sano en general. He aquí algunos de los efectos beneficiosos del ejercicio físico:

- Ayuda al cuerpo a utilizar la insulina, una hormona que ayuda al organismo a obtener la energía de los alimentos ingeridos.
- Quema calorías y desarrolla los músculos, lo que ayuda a alcanzar y mantener un peso saludable.
- Fortalece los huesos y los músculos.
- Reduce el riesgo de cardiopatías y de algunos tipos de cáncer.
- Mejora la coordinación, el equilibrio, la fuerza y la resistencia.
- Aumenta el nivel de energía.
- Ayuda a sentirnos satisfechos con nosotros mismos y con nuestras habilidades.
- Ayuda a liberar tensiones y a afrontar el estrés, aparte de relajar y levantar el ánimo.

Cualquier tipo de ejercicio es estupendo -se trate de sacar a pasear al perro o de practicar un deporte de equipo. Lo importante es que lo practiques cada día. Cambiar los hábitos para poder hacer ejercicio cada día te puede costar bastante al principio, pero, en cuanto empieces a notar los efectos beneficiosos del ejercicio en tu cuerpo, te resultará más fácil continuar.

Consejos sobre el ejercicio

Tu médico te ayudará a prepararte para hacer ejercicio o practicar deporte. Los siguientes consejos te pueden ayudar:

- **Contrólate el azúcar.** Tu médico te indicará cuándo debes comprobar tu concentración de azúcar en sangre. Es probable que necesites comprobarla antes, durante y después de hacer ejercicio.
- **Inyéctate insulina si la necesitas.** Es posible que tu médico te modifique la dosis de insulina para cuando hagas ejercicio o deporte. Si te inyectas insulina, no lo hagas en una parte del cuerpo que utilices en una actividad antes de practicarla (como inyectarte insulina en la pierna antes de jugar a fútbol). Si llevas una bomba de insulina, asegúrate de que no interfiere con la práctica de ejercicio. Si interfiere, habla con tu médico o tus padres sobre qué puedes hacer.
- **Aliméntate bien.** Tu médico también te indicará qué debes comer cuando hagas ejercicio. Tal vez necesites tomar un tentempié adicional antes, durante o después de hacer ejercicio. Exceptuando esto, podrás seguir con tu plan de comidas habitual.

- **Lleva encima tentempiés y agua.** Independientemente de que juegues a fútbol en el colegio o nades en la piscina de tu casa, ten agua y algo para picar a mano.
- **Si sales de viaje, llévate todo lo necesario para controlar la diabetes.** Si vas a hacer ejercicio lejos de casa, recuerda a tus padres que te incluyan en el equipaje los aparatos de medición, tus medicamentos, tu pulsera de alerta médica, información sobre dónde acudir en caso de emergencia y una copia de tu plan de control de la diabetes.
- **Díselo a tus entrenadores.** Si practicas un deporte organizado, asegúrate de que tus entrenadores y monitores saben que tienes diabetes. Infórmales sobre lo que necesitas hacer para controlar la diabetes antes, durante o después de hacer ejercicio.
- **Toma el control.** Tú eres quien debe controlar tu salud. No dudes en dejar de hacer ejercicio o de practicar deporte si necesitas beber agua, picar algo porque te ha bajado la concentración de azúcar en sangre, ir al lavabo o comprobar tu concentración de glucosa en sangre. Asimismo, interrumpe la sesión de entrenamiento si no te encuentras bien o percibes cualquier signo de que algo va mal.

En qué te debes fijar

Cuando un niño con diabetes hace ejercicio, le pueden ocurrir diversas cosas. Le puede bajar excesivamente la concentración de azúcar en sangre, lo que se denomina hipoglucemia. O Le puede subir excesivamente la concentración de azúcar en sangre, lo que se denomina hiperglucemia

Es posible que tengas una concentración baja de azúcar en sangre si:

- estás sudando mucho
- notas que se te va la cabeza o re sientes mareado
- estás tembloroso
- te sientes débil
- estás ansioso
- tienes hambre
- te duele la cabeza
- te cuesta concentrarte
- estás confundido

Es posible que tengas una concentración alta de azúcar en sangre si:

- tienes mucha sed
- tienes que orinar mucho
- estás agotado
- ves borroso

Si vas a empezar una nueva rutina de ejercicios, como entrenarte para determinado deporte, probablemente tu médico te recomendará reajustar la dosis de insulina para prevenir los problemas que acabamos de mencionar. Asimismo, fíjate en cualquier corte, rasguño o ampolla que tengas y asegúrate

de contárselo a tus padres o a tu médico si se te ponen muy rojos, se te inflaman o te supuran pus -podrían ser signos de infección.

Los niños con diabetes tipo 1 no deben hacer ejercicio si tienen unas sustancias denominadas cuerpos cetónicos en la sangre. Cuando ocurre esto, el ejercicio puede empeorar las cosas y puede hacerles encontrarse muy mal. Tu médico te indicará cómo puedes saber si tienes cuerpos cetónicos y, en caso afirmativo, cómo deberías tratarte para encontrarte mejor.

Tu médico también te entregará por escrito qué debes hacer si tienes algún problema mientras haces ejercicio. Por ejemplo, tal vez necesites tomarte un respiro, beber agua o picar algo de comer. Si tienes cualquiera de los síntomas descritos previamente, deja de hacer ejercicio y sigue las instrucciones que te haya facilitado tu médico.

¡Ya estás listo!

Tu médico dice que todo está bajo control, y tú ya sabes cómo controlar tu diabetes. Estás listo para hacer abundante ejercicio saludable. ¿A qué esperas para ponerte en movimiento?