

Poblaciones especiales en el deporte: EL DEPORTISTA DIABÉTICO

PROBLEMAS DE SALUD ASOCIADOS CON LA DIABETES

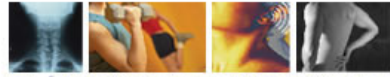
- La diabetes incrementa el riesgo de sufrir enfermedades de las arterias coronarias, hipertensión y enfermedades vasculares periféricas. Las enfermedades de las arterias coronarias, la hipertensión, la obesidad y la diabetes pueden estar enlazadas por el camino común de mayores niveles de insulina en sangre, o por el hecho de que las células del cuerpo se vuelven más resistentes a la insulina.



- La actividad física tiene muchos efectos deseables para las personas que tienen diabetes, especialmente para aquellas personas que sufren diabetes de tipo II. El control glucémico mejora, particularmente en personas con diabetes tipo II, posiblemente debido a que el efecto de la contracción muscular es similar al de la insulina, ya que desplaza la glucosa desde el plasma al interior de la célula.

ORIENTACIONES PARA EVITAR LA HIPOGLUCEMIA DURANTE Y DESPUÉS DEL EJERCICIO EN PERSONAS CON DIABETES TIPO I:

- Los niveles de azúcar en sangre deben controlarse cuidadosamente al hacer ejercicio, especialmente en personas que tienen diabetes tipo I, por lo que la dieta y la dosificación de la insulina pueden modificarse según las necesidades. A continuación se contemplan algunas recomendaciones:
 1. Consumir de 15 a 30 gr de carbohidratos por cada 30 minutos de ejercicio de intensidad moderada.
 2. Consumir un minilunch de carbohidratos de absorción lenta (harina) después de sesiones prolongadas de ejercicio.
 3. Reducir la dosis de insulina cuya cantidad deberá ser determinada e indicada por su médico.



**medycs
sports**

CLÍNICA DE MEDICINA DEL DEPORTE Y REHABILITACIÓN

4. Evitar ejercitar el músculo que se halla debajo de la inyección de insulina de acción corta durante 1 hora.
5. Evitar el ejercicio a últimas horas del atardecer.
6. En sesiones de entrenamiento intenso se recomienda determinar su glucosa antes, durante y después de la sesión. En el mercado existen numerosos glucómetros caseros.
7. Dado que la hipoglucemia es un riesgo potencial durante el ejercicio, se recomienda que preferentemente el diabético se acompañe de otra persona y siempre tenga a la mano una bebida con glucosa.