

RECOMENDACIONES ANTE EL EJERCICIO FÍSICO EN DIABETES TIPO 2

Ejercicio físico y complicaciones crónicas de la diabetes: neuropatía

Aproximadamente la mitad de todas las personas con diabetes tienen algún tipo de daño neurológico, siendo más común en quienes tienen una diabetes de larga evolución.

Un nivel de glucosa en sangre dentro del nivel deseado puede ayudar a prevenir o retrasar el daño en los nervios.

Una mención especial merece un tipo de **neuropatía diabética periférica** conocida como **pie diabético**.

Según la American Diabetes Association (ADA), cualquier persona con diabetes, antes y después de realizar una actividad física, debería seguir las siguientes recomendaciones:

- ✎ Ser especialmente cuidadoso con la elección del calzado (cómodo, talla correcta, etc.).
- ✎ Antes de ponerse el calzado, mirar que no haya nada que pueda causar heridas (piedras, costuras, etc.).
- ✎ Usar calcetines suaves y cambiarlos cada día, así como después de cada paseo, puesto que los calcetines sudados y sucios aumentan el riesgo de desarrollar hongos.
- ✎ Nunca caminar descalzo.
- ✎ No ducharse nunca descalzo en un vestuario público, porque esto incrementaría el riesgo de desarrollar hongos en un paciente con diabetes tipo 2 y complicación de pie diabético.
- ✎ Lavarse los pies cada día con agua caliente, jabonosa, pero sin dejar los pies en remojo, ya que esto reblandece y debilita la piel y aumenta el riesgo de infecciones.
- ✎ No lavarse los pies en agua muy caliente, ni aplicar calor de cualquier otro tipo a los pies. Así, por ejemplo, no deben ponerse botellas de agua caliente o mantas eléctricas en o alrededor de los pies, y, cuando quiera comprobarse la temperatura del agua del baño, se utilizarán las manos o los codos.
- ✎ Secarse siempre los pies, especialmente entre los dedos. No debe permitirse que los pies estén húmedos, por lo que, si fuera necesario, se utilizaría diariamente algún producto que absorbiese el exceso de humedad de la piel.
- ✎ Evitar que la piel de los pies esté deshidratada. Si se vuelve seca, debe usarse una crema hidratante, con lanolina, hasta que la sequedad desaparezca. No debe aplicarse mucha crema entre los dedos.

- Y Inspeccionar los pies cada día, buscando rasguños, cortes, ampollas, uñeros, callos y durezas que puedan estar presentes, aunque no se sienta ninguna molestia. Esta inspección debe hacerse se haya hecho o no ejercicio ese día.
- Y Acudir al médico o al podólogo para quitar callos y durezas, puesto que la mayoría de las úlceras del pie aparecen debajo de áreas de presión.
- Y Cortarse las uñas en línea recta.
- Y Comunicar al médico cualquier signo de hongos o infección.

Otra situación a considerar, dada la posibilidad de una isquemia silente, de alteraciones de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial, es la **neuropatía autonómica cardiovascular**.

Los pacientes con diabetes tipo 2 que presenten este problema deberían tener la aprobación de su médico antes de comenzar la práctica de ejercicio físico.

La intensidad del ejercicio deberá prescribirse utilizando el método de la frecuencia cardíaca de reserva, esto es, el porcentaje resultante de la diferencia entre la frecuencia cardíaca máxima y la de reposo, sumada al valor de la frecuencia cardíaca de reposo.

Alrededor de un 22% de personas con diabetes tipo 2 tiene una neuropatía autonómica cardiovascular. La presencia de esta alteración dobla el riesgo de mortalidad y comporta una mayor probabilidad de isquemia miocárdica silente, hipotensión ortostática o taquicardia de reposo.

La neuropatía autonómica cardiovascular también empeora la tolerancia al ejercicio y disminuye la frecuencia cardíaca máxima.

Aunque pueden estar presentes tanto la disfunción simpática como la parasimpática, esta última habitualmente aparece antes. Una recuperación más lenta de la frecuencia cardíaca después de realizar una actividad física se asocia a mayor riesgo de mortalidad.

Dr. Javier Ibáñez Santos

Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte (CEIMD), Gobierno de Navarra
Profesor Asociado de la Facultad de Farmacia, Universidad de Navarra