

RECOMENDACIONES ANTE EL EJERCICIO FÍSICO EN DIABETES TIPO 2

Ejercicio físico y complicaciones crónicas de la diabetes: vasculopatía

Aquellas personas que presenten una enfermedad vascular junto con diabetes tipo 2, antes de iniciar una actividad física nueva, deberían ser cuidadosamente examinadas y obtener el visto bueno del médico.

La diabetes acelera el desarrollo de la aterosclerosis, y es un factor de riesgo mayor para la enfermedad cardiovascular.

Algunos pacientes con diabetes que sufren un infarto agudo de miocardio pueden no sentir ningún dolor en el pecho, y hasta un tercio de ellos podría presentar isquemia miocárdica silente.

Las alteraciones vasculares son frecuentes en la diabetes, incluso en ausencia de una enfermedad vascular manifiesta.

La disfunción endotelial podría ser una causa subyacente de muchos problemas vasculares asociados.

Además de los factores de riesgo tradicionales, la hiperglucemia, la hiperinsulinemia y el estrés oxidativo contribuyen al daño endotelial, lo que lugar a un función arterial pobre y a una mayor susceptibilidad para desarrollar aterogénesis.

Tanto el entrenamiento aeróbico como el de fuerza pueden mejorar esta función endotelial.

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