

## RECOMENDACIONES ANTE EL EJERCICIO FÍSICO EN DIABETES TIPO 2

### Ejercicio físico y diabetes: medicación complementaria

Los pacientes diabéticos frecuentemente toman diuréticos, betabloqueantes, inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina, aspirina y fármacos para la reducción de lípidos.

En la mayoría de ellos, la medicación no interferirá con su actividad física; no obstante, estos pacientes y los profesionales de la salud deben ser conscientes de los posibles problemas para minimizar su impacto.

Los **diuréticos**, especialmente en altas dosis, pueden alterar el balance hidroelectrolítico.

Los **betabloqueantes** pueden atenuar los síntomas adrenérgicos de la hipoglucemia, posiblemente aumentando el riesgo de sufrir una hipoglucemia asintomática. Además, pueden reducir la capacidad máxima de ejercicio en un 87% aproximadamente de lo que se alcanzaría sin betabloqueante, debido a sus efectos inotrópico y cronotrópico negativos. Sin embargo, puesto que, generalmente, las personas con diabetes tipo 2 no eligen actividades físicas de intensidades muy altas, esta reducción de la capacidad máxima de ejercicio no suele suponer ningún problema.

**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