



Dirigido a la sección de LOCAL-DEPORTES  
Vitoria-Gasteiz, 30 de octubre de 2013

## “Qué necesito saber sobre actividad física y diabetes” en el Aula Estadio Aretoa

El miércoles día 13, en la antesala del día mundial de la diabetes, a las 18.30 h. Mainer Sánchez y Ángel López Pariza partiendo de conceptos como actividad física, ejercicio físico, deporte y diabetes mellitas abordarán como experta y deportista las estrategias a seguir antes, durante y después de realizar actividad física

Diabetes significa que el nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto -‘azúcar en la sangre’ o ‘glucosa en la sangre’. El cuerpo usa el azúcar para obtener energía pero demasiado azúcar en la sangre puede ser perjudicial y es el problema de las personas que padecen diabetes. Si controlamos la diabetes, nos sentiremos mejor y para lograrlo debemos mantener una rutina diaria que incluya actividad física, comida sana y medicación.

Los estudios demuestran que la actividad física puede bajar el nivel de azúcar en la sangre y la presión arterial, incluir en la rutina diaria ejercicios aeróbicos, ejercicios de fuerza muscular y estiramientos nos ayudarán a controlar la diabetes.

Durante la charla Mainer abordará las estrategias a seguir antes, durante y posterior al ejercicio: control glucémico, insulina, importancia de la hidratación y del aporte de CH y electrolitos, precauciones – hipoglucemia- y limitaciones para el deporte -complicaciones tardías de la diabetes. Ángel, por su parte, nos aportará su experiencia, como persona sana y deportista, pensó que su vida se truncaba por la diabetes hasta que, con la ayuda de la Asociación de Diabéticos de Álava, comprobó que podía hacer un sin fin de actividades de todo tipo, sólo teniendo en cuenta la alimentación y la pauta de insulina.

Mainer Sánchez es médico especialista en endocrinología y nutrición del Hospital Universitario de con amplia experiencia profesional y docente.

El **jueves 14 de noviembre a las 18.30 h.**, coincidiendo con el Día Mundial de la Diabetes, Jaime Picazos – profesor de educación física y entrenador de deportistas diabéticos/os- expondrá cómo la o el deportista con diabetes puede realizar entrenamientos con los mismos niveles de intensidad y carga que cualquier otro deportista aunque controlando más la dieta y los horarios, en especial, en el momento de la competición. Le acompañará Patricia González, corredora de maratón diabética desde los 4 años.

La charla-proyección irá seguida del turno de preguntas de las personas asistentes que tienen acceso libre y gratuito a todo el programa Aula Estadio Aretoa. Muchas gracias por difundir esta nota.

Babeslea / Patrocina:

# Estadio

Vital Fundazioa 

Laguntzaileak / Colaboran:

**EL CORREO**  
PARTE DE TI ZURE BAITAN

 **radio  
vitoria**

eman ta zabal zazu



Universidad Euskal Herriko  
del País Vasco Unibertsitatea