

RECOMENDACIONES ACTIVIDAD FÍSICA Y PACIENTES CON DIABETES EN TRATAMIENTO CON INSULINA

La actividad física adaptada a las posibilidades de cada persona, y realizada de una manera regular, puede contribuir de forma muy positiva al buen control de la diabetes, a la reducción de factores de riesgo vascular (obesidad, colesterol...) e influir positivamente en la sensación de bienestar físico y mental.

Antes de hacer ejercicio debemos tener en cuenta:

- La intensidad de la actividad: actividades muy intensas suponen un incremento en el gasto de glucosa
- La duración del ejercicio: los ejercicios de larga duración (más de 2 horas), bajan mucho la glucemia, hasta 6-12 horas después de finalizar la actividad
- Cuándo y qué insulina se puso por última vez
- Comenzar a realizar actividad física de manera progresiva para evaluar cómo se modifican nuestros niveles de glucosa con las diferentes actividades

RECOMENDACIONES:

1.-Realizar una **Glucemia capilar antes de empezar el ejercicio:**

- Si es menor de 100 mg/dl, deberás tomar un suplemento de 10-20 gramos de Hidratos de Carbono(HC) antes del ejercicio
- Si está entre 100 y 250 mg/dl, puedes empezar.
- Si es mayor de 250 mg/dl, realizarás control de CETONEMIA:

Negativa, podrás realizar el deporte previsto.

Positiva, está totalmente desaconsejado que lo practiques.

2.- Durante el ejercicio:

- Si la actividad dura más de 30 minutos, tomar un suplemento de hidratos de carbono de 10-20 g cada 30 minutos (con ejercicios muy intensos, tomar 20-25 g de hidratos de carbono)
- Es recomendable medir glucemia capilar cada 30-60 min (sobre todo cuando se inicia una nueva actividad física)

3.- Lleva siempre contigo un alimento o una bebida con carbohidratos (como zumo o bebidas isotónicas), los que harán que le suba rápidamente el nivel de glucosa en la sangre.

4.- Al **finalizar ejercicio** realiza una glucemia capilar

Si es inferior a 100 mg/dl , hay que tomar entre 10-20 g de HC. Valorar modificar dosis de insulina en función de la intensidad y duración del ejercicio realizado (ver tabla)

5.- Evita realizar actividad física han pasado menos de 2 horas desde la última dosis de insulina rápida: (si lo haces , toma 10-20 g de HC previos a iniciar ejercicio si la glucemia es menor de 150)

6. Aprende a reconocer las reacciones de la glucosa en los diferentes momentos del ejercicio y aumenta la intensidad y la duración del esfuerzo de forma gradual.

MODIFICACIÓN DOSIS DE INSULINA Y EJERCICIO

Actividades de intensidad baja: Caminar, Bailar, Ciclismo (menos 15 Km/h)

Actividades de intensidad media: Aerobic, Natación, Ciclismo (Mas 15 Km/h)

Actividades de intensidad alta: Esquí de fondo, Correr

Tabla orientativa para modificación de la dosis de Insulina según la intensidad y duración del ejercicio						
INTENSIDAD	Baja		Media		Alta	
INSULINA	Rápida	Lenta	Rápida	Lenta	Rápida	Lenta
DURACIÓN 30 minutos	NO	NO	NO	NO	-30%	NO
60 minutos	-30%	No	-50%	No	-50%	-20%
120 minutos	-30%	No	-50%	-20%	-70%	-40%
Más de 120 minutos	-30%	-20%	-70%	-20%	-70%	-40%
Los porcentajes se refieren a la disminución de dosis de insulina Rápida o Basal, con respecto a tu dosis habitual.						

Version 1 Aprobada 18-12-2015