

EL EJERCICIO FÍSICO Y LA DIABETES TIPO 1



COMENZANDO A HACER EJERCICIOS FÍSICOS

La actividad física es importante para todas las personas. El ejercicio regular le puede ayudar controlar la diabetes y reducir los niveles de estrés. Hay muchas formas divertidas de mantenerse activo. ¡Incluyendo a la familia, las mascotas, o a los amigos puede hacer que sea todavía más divertido!

Algunas formas para mantenerse activo son:

- Hacer ejercicio en el parque
- Bailar
- Nadar
- Caminar o correr
- Practicar deportes
- Montar en bicicleta

¿Si hago ejercicios me bajará el azúcar en la sangre?



Sí, porque el ejercicio ayuda a que la insulina haga efecto.



Cómo prepararse para hacer ejercicio físico:

- Disminuya la dosis de insulina que se toma antes de ejercer para prevenir una bajada. Esto también se llama reducir la insulina a bordo.
- Intenta no comenzar su ejercicio hasta que su nivel de azúcar en la sangre sea de 150 mg/dl o más.
- Tenga con usted carbohidratos de acción rápida.

Asegúrese de tener los siguientes suministros con usted cuando haga ejercicio físico:

- MCG o tiras de prueba para medir el nivel de azúcar en la sangre
- Una forma de administrar su insulina (o bien a través de un bomba o inyección)
- Carbohidratos de acción rápida como las tabletas de glucosa, gel de glucosa, o jugo
- Glucagón en el caso de que usted tenga niveles de azúcar bajas con frecuencia.



Es importante tener suministros adicionales con usted para controlar su azúcar en la sangre después de hacer ejercicio.

¿Cómo impacta el ejercicio físico a mi nivel de azúcar en la sangre?

Distintos tipos de ejercicios físicos pueden impactar su nivel de azúcar en la sangre de forma diferente. Pueden causar que su azúcar suba o baje demasiado. El ejercicio aeróbico puede bajar su nivel de azúcar en la sangre. Algunos ejemplos de ejercicios aeróbicos son:

- Correr
- Montar en bicicleta
- Natación

Ejercicios de resistencia y ejercicios de ráfagas pueden aumentar su nivel de azúcar en la sangre. Algunos ejemplos de ejercicios de resistencia y de ráfagas son:

- Levantando pesas
- Breves ráfagas de ejercicios como carreras de velocidad o boxeo

Si usted hace los dos tipos de ejercicios durante su entrenamiento, puede que se le suba, baje, o mantenga igual el nivel de azúcar en la sangre. Si hace ejercicio de resistencia antes del aeróbico, le puede ayudar a que su nivel de azúcar en la sangre no baje demasiado.

¿CÓMO PUEDO HACER EJERCICIO CON DIABETES?

Si va a hacer ejercicio, es importante vigilar sus niveles de azúcar en la sangre. Para ello, revise sus niveles de azúcar en la sangre antes, durante, y después de la actividad física.

Hacer ejercicio puede ayudar a que la insulina funcione mejor. Esto significa que es posible que no necesite tanta insulina antes de hacer ejercicio o hasta 24 horas después de hacer ejercicio. Es importante saber lo intenso que será su actividad física para que pueda controlar sus niveles de azúcar en la sangre. A veces, el ejercicio físico puede aumentar su nivel de azúcar en la sangre. Siempre revise el nivel de azúcar en la sangre antes y después de hacer ejercicio.

Dependiendo de su nivel de azúcar en la sangre, podría necesitar tratarse antes de comenzar a hacer ejercicio:

Si es inferior a 80mg/dl:

- Trate los niveles bajos de azúcar en la sangre con 8 a 15 gramos de azúcar de acción rápida.
- Vuelva a comprobar el azúcar en la sangre después de 15 minutos. Si > 80 mg/dl, consuma a continuación de 10 a 15 gramos de carbohidratos sin darse insulina.
- Si > 80 mg/dl está bien hacer ejercicios de resistencia.
- Espere a que su nivel de azúcar en la sangre esté al menos a 150 mg/dl antes de hacer ejercicios aeróbicos.

Si es de 81 a 150mg/dl:

- Trate los niveles bajos de azúcar en la sangre con 4 a 8 gramos de azúcar de acción rápida, y consuma a continuación de 10 a 15 gramos de carbohidratos sin darse insulina.
- Si > 80 mg/dl está bien hacer ejercicios de resistencia.
- Espere a que su nivel de azúcar en la sangre esté al menos a 150 mg/dl antes de hacer ejercicios aeróbicos.

Si es de 151 a 250mg/dl:

- No trate el azúcar en la sangre.
- Vuelva a comprobar el azúcar en la sangre en 30 a 60 minutos.
- Si el nivel de azúcar en la sangre es inferior a 150 mg/dl y usted va a seguir haciendo ejercicio, consuma de 10 a 15 gramos de carbohidratos sin darse insulina.
- Consuma otros 15 a 30 gramos de carbohidratos por cada 30 a 60 minutos de ejercicio aeróbico.

Si es de 251 mg/dl o superior:

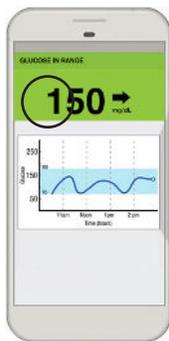
- Haga la prueba de cetonas si se encuentra enfermo.
- Si un nivel alto de cetonas está presente, no haga ejercicio físico.
- Si la prueba de cetonas es negativa, se puede hacer ejercicio físico.
- Compruebe el azúcar en la sangre en 45 a 60 minutos.
- Si el nivel de azúcar en la sangre es inferior a 150 mg/dl y usted va a seguir haciendo ejercicio físico, consume de 10 a 15 gramos de carbohidratos sin darse insulina.





Instrucciones Especiales Para El Ejercicio Aeróbico Continuado

- Para el ejercicio aeróbico continuado, la meta es que empiece con un nivel de azúcar en la sangre de 150 a 250 mg/dl con la flecha del MCG horizontal o hacia arriba.



- Si su azúcar es menos de 150mg/dl, consuma de 10 a 15 gramos de carbohidratos y espere que su nivel de glucosa aumente antes de comenzar su ejercicio. Puede que necesite consumir más carbohidratos si su nivel de azúcar en la sangre no aumenta
- Si su nivel de azúcar está por encima de 350 mg/dl y no sabes el por qué, entonces haz la prueba de cetonas antes de ejercer. Normalmente se debe evitar hacer ejercicios físicos si sus cetonas son positivas.
- Si los niveles de azúcar son bajos antes de hacer ejercicio aeróbico, entonces le puede ayudar el consumir carbohidratos y hacer ejercicios de resistencia antes
- Durante el ejercicio aeróbico, intente consumir entre 15 a 30 gramos de carbohidratos por cada 30 a 60 minutos de ejercicios.

SE NECESITA PROBAR Y FRACASAR PARA PODER APRENDER COMO AJUSTAR LA INSULINA Y LOS CARBOHIDRATOS PARA EL EJERCICIO FÍSICO. TRABAJE CON SU EQUIPO DE DIABETES PARA AYUDARLE A RESOLVERLO. ¡CUALQUIER COSA ES POSSIBLE PARA LAS PERSONAS CON LA DIABETES TIPO 1, INCLUSO GANAR MEDALLAS OLÍMPICAS DE OROS!

