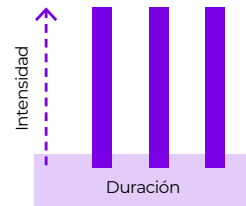
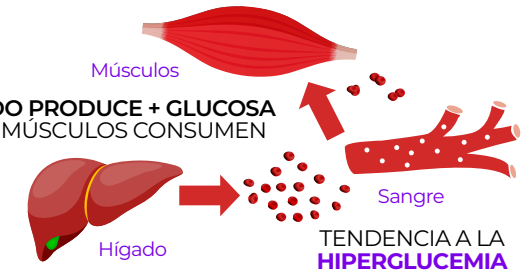


## ADAPTACIÓN A EJERCICIOS<sup>1,2</sup> HIPERGLUCEMIANTES



SUELEN SER EJERCICIOS DE **MUY ALTA INTENSIDAD Y MUY CORTA DURACIÓN**  
JUDO, CROSSFIT, KARATE, PESAS, RUNNING (20-30')...

EL HÍGADO PRODUCE + GLUCOSA QUE LOS MÚSCULOS CONSUMEN



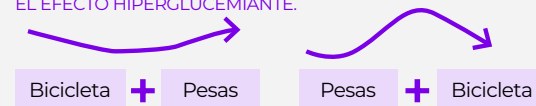
## ¿CÓMO EVITAR LA HIPERGLUCEMIA?

**A**

AUMENTAR EL **CONSUMO DE GLUCOSA CON EJERCICIO AERÓBICO**

INCLUIR 20-30' DE EJERCICIO AERÓBICO (NADAR, BICICLETA, CORRER) **ANTES O DESPUÉS** DEL EJERCICIO HIPERGLUCEMIANTE

EL EJERCICIO AERÓBICO **COMPENSA** EL EFECTO HIPERGLUCEMIANTE.



INTENTAR EMPEZAR EL EJERCICIO CON MÁS **INSULINA RÁPIDA ACTIVA\***

**B**

EMPEZAR EL EJERCICIO 1-2 HORAS DESPUÉS DE UNA COMIDA, MANTENIENDO LA MISMA DOSIS DE INSULINA RÁPIDA



\*ESTA ESTRATEGIA SE DEBE REALIZAR DE FORMA PROGRESIVA Y CON EL APOYO DEL EQUIPO MÉDICO.

1. Riddell MC, et al. Exercise management in type 1 diabetes: a consensus statement. Lancet Diabetes Endocrinol. 2017;5(5):377-90.

2. Colberg SR, et al. Physical Activity/Exercise and Diabetes: A Position Statement of the American Diabetes Association. Diabetes Care. 2016;39(11):2065-79.

**A** Algunos ejercicios producen una respuesta diferente a la habitual sobre los niveles de glucemia, con una clara tendencia a la hiperglucemia. Se trata de ejercicios de intensidad muy alta o máxima, pero que la duración es corta, de unos pocos segundos o minutos. Para evitar esta tendencia a la hiperglucemia se pueden poner en marcha alguna de las siguientes estrategias:

**A)** Incluir ejercicio aeróbico. Este tipo de ejercicio aumenta el consumo de glucosa y compensa el efecto hiperglucemiante de los ejercicios anaeróbicos o de muy alta intensidad. Por ejemplo, se puede realizar un calentamiento aeróbico (cinta de caminar o bicicleta estática) antes de una sesión de CrossFit o bien, realizarlo después de un ejercicio que haya producido hiperglucemia.

**B)** Empezar el ejercicio con insulina activa. La insulina impide que el hígado libere glucosa a la sangre, por lo que se reducirá el efecto hiperglucemiante del ejercicio. Se puede empezar programando una pequeña comida o suplemento entre 1 y 2 horas antes del ejercicio, manteniendo la dosis de insulina normal. En este caso, se debe ser muy prudentes, pues un exceso de insulina podría ocasionar hipoglucemias justo después de la actividad.

Es importante tener en cuenta que la hiperglucemia en ejercicios de muy alta intensidad es un fenómeno que también se produce en personas sin diabetes, por lo que puede ser difícil conseguir controles perfectos durante este tipo de entrenamientos o competiciones.