

04

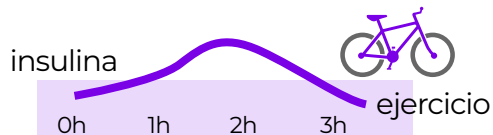
DEPORTE EN DIABETES TIPO 1

NOMBRE:

INSULINA RÁPIDA:

INSULINA BASAL:

01 INTENTA EMPEZAR EL EJERCICIO CON POCA INSULINA RÁPIDA ACTIVA



REDUCIR DOSIS SI EL EJERCICIO EMPIEZA JUSTO DESPUÉS DE LAS COMIDAS*

X

NO HACE FALTA EMPEZAR EN HIPERGLUCEMIA. IMPORTANTE:

EVITAR INSULINA RÁPIDA ACTIVA. TOMA HC SEGÚN GLUCEMIA

03 APORTA HC A MEDIDA QUE AUMENTA LA DURACIÓN DEL EJERCICIO

POR EJEMPLO, VALORA GLUCEMIA Y SIGUE LAS NORMAS DEL PUNTO 02 CADA 30-45' DE EJERCICIO



Ejercicio

ADAPTACIÓN AL EJERCICIO AERÓBICO^{1,2} HIPOGLUCEMIANTE

02 TEN EN CUENTA EL VALOR INICIAL DE GLUCEMIA Y DECIDE

>180	TOMAR AGUA, NO HC
180 - 120	10 g - 20 g HC
<120	20 g - 30 g HC

ESTE ES SOLO UN EJEMPLO, CADA DEPORTISTA DEBE ENCONTRAR SU PAUTA PERSONAL

04 EJERCICIOS DE LARGA DURACIÓN VALORAR REDUCIR INSULINA BASAL

CON BOMBA DE INSULINA, BASAL TEMPORAL REDUCIDA U OBJETIVO TEMPORAL*

60-90'
ANTES DE EMPEZAR

*Consultar con los profesionales sanitarios.

HC: hidratos de carbono.

1. Riddell MC, et al. Exercise management in type 1 diabetes: a consensus statement. Lancet Diabetes Endocrinol. 2017;5(5):377-90. Erratum in: Lancet Diabetes Endocrinol. 2017 May;5(5):e3.

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.

Los ejercicios aeróbicos suponen un elevado consumo de glucosa, que puede llevar a la hipoglucemia, especialmente cuando su duración es elevada. Para evitarla, la primera norma es empezar el ejercicio con niveles bajos de insulina. Sabemos que la insulina rápida tiene una duración de unas 3 horas, por lo que una buena opción sería empezar la actividad unas 3 horas después de la última administración de insulina rápida. Si no se pudiera seguir esta pauta, entonces sería necesario reducir la dosis de insulina rápida previa a la actividad.

Por otro lado, los ejercicios aeróbicos suelen necesitar un aporte extra de hidratos de carbono (pasos 2 y 3). Antes de empezar y a lo largo del ejercicio, será necesario

aportar hidratos de carbono, para compensar la glucosa que los músculos consumen durante la actividad.

En ejercicios de muy larga duración puede llegar a ser necesario reducir la insulina basal. Esto se debe consultar con el equipo de educación en diabetes, pues depende del tipo de insulina que se utiliza. Si se utiliza bomba de insulina, se podrá reducir la dosis basal mediante la programación de una basal temporal o del objetivo temporal, pero siempre programándolo entre 60 y 90 minutos antes del inicio de la actividad.

sanofi

La información contenida en este documento se proporciona solamente a efectos de formación general. Los profesionales sanitarios constituyen la mejor fuente de información en relación a la salud. Le rogamos que consulte a un profesional sanitario si tiene dudas acerca de su salud o tratamiento.

@serafinmurillo

@serafinmurillo

Autor: **Serafin Murillo**
Nutricionista Hospital Sant Joan de Déu
y profesor Universitat de Barcelona