

NOMBRE:

INSULINA RÁPIDA:

INSULINA BASAL:

¿HACER EJERCICIO MEJORA EL CONTROL GLUCÉMICO?

SI
EMPIEZAS A HACER EJERCICIO

¿MEJORA EL VALOR DE HbA_{1c}?

NO
SUELE MEJORAR¹

INSULINA EJERCICIO

Lo importante no es gastar más glucosa haciendo ejercicio...

ALIMENTOS ESTRÉS

...sino el equilibrio entre todos los factores implicados.



¿QUÉ PUEDO OBSERVAR EN EL SENSOR?²

AUMENTA EL TIR (TIEMPO EN RANGO)



PERO TAMBIÉN AUMENTA EL TIEMPO EN HIPOGLUCEMIA

HbA_{1c}: hemoglobina glicosilada.

1. Absil H, et al. Benefits of physical activity in children and adolescents with type 1 diabetes: A systematic review. Diabetes Res Clin Pract 2019;156:107810.

2. Riddell, et al. More time in glucose range during exercise days than sedentary days in adults living with type 1 diabetes. Diabetes Technol Ther 2021;23(5):376-83.

De forma general, el ejercicio físico mejora mucho la salud de las personas con y sin diabetes. Sin embargo, en el caso de la diabetes tipo 1, la práctica de ejercicio físico no siempre se relaciona con un mejor control de la glucemia.

La razón tiene que ver con el equilibrio de la glucemia. Lo importante no es gastar más o menos cantidad de glucosa, sino mantener un equilibrio entre los diferentes factores implicados en el control glucémico (consumo de glucosa, insulina, alimentos o estrés, entre muchos otros).

Es por ello que los estudios realizados hasta el momento, no muestran mejoría en los niveles de hemoglobina glicosilada (HbA_{1c}).

En la actualidad, el uso de sensores de glucosa aporta información sobre el efecto del ejercicio sobre los niveles de glucosa en sangre. En el estudio de Riddell publicado en el año 2021 se muestra cómo al iniciar un programa de ejercicio físico se aumentó el tiempo en rango (tiempo diario con glucemias entre 70 y 180 mg/dl), aunque también aumentó el tiempo en hipoglucemia, es decir, el tiempo con glucemias inferiores a 70 mg/dl.

Por tanto, el ejercicio físico puede ayudar a mejorar el control glucémico, siempre y cuando se tenga en cuenta que puede aumentar el tiempo en hipoglucemia, especialmente en las horas posteriores a la actividad.