

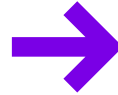
NOMBRE:
INSULINA RÁPIDA:
INSULINA BASAL:

HIPERGLUCEMIA POST EJERCICIO¹

¿CÓMO SE CORRIGE UNA HIPERGLUCEMIA?

CORREGIR

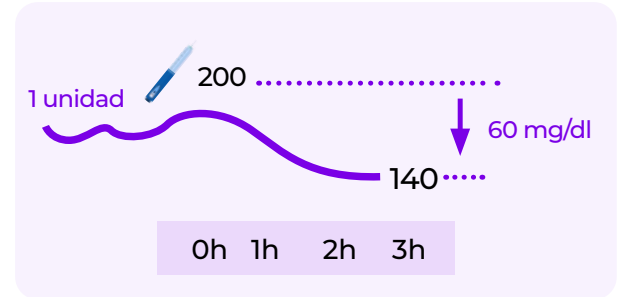
AÑADIR INSULINA RÁPIDA PARA TRATAR UNA HIPERGLUCEMIA



FSI

UTILIZAMOS EL FSI (FACTOR DE SENSIBILIDAD A LA INSULINA)

Por ejemplo, un FSI de 60 indica que añadir 1 unidad de insulina rápida reducirá la glucemia en aprox. 60 mg/dl, en este caso de 200 a 140 mg/dl



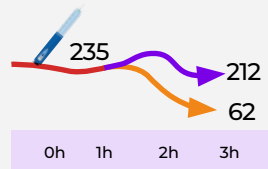
PARA ESTABLECER EL FSI SE REALIZAN 2 PASOS*:

*Pide asesoramiento a tu equipo de educación en diabetes para calcularlo y aplicarlo

01 SE SUELE CALCULAR EL VALOR A PARTIR DE LA FÓRMULA:

$$\text{FSI} = \frac{1700}{\text{Dosis total de insulina diaria (lenta + rápida)}} = \text{EL RESULTADO INDICA LA GLUCEMIA QUE SE REDUCIRÁ por cada unidad de insulina rápida aplicada}$$

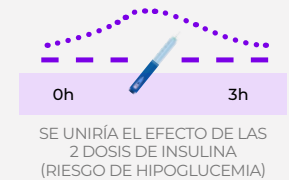
02 SE COMPRUEBA SI ES CORRECTO EN EL DÍA A DÍA:



✗ SE MANTIENE EN HIPERGLUCEMIA Falta + insulina en la corrección

✗ SE LLEGA A HIPOGLUCEMIA Demasiada insulina en la corrección

En general, no corregir hasta 3 horas después de la última insulina rápida



FSI: factor de sensibilidad a la insulina.

1. Danne T, et al. ISPAD clinical practice consensus guidelines 2018: insulin treatment in children and adolescents with diabetes. *Pediatr Diabetes*. 2018;19 Suppl 27:115-35.

En algunos casos, los valores de glucemia están elevados al acabar un entrenamiento o competición, y se plantea la duda de si esa hiperglucemia se debe corregir con insulina rápida o bien volverá a la normalidad en pocos minutos.

Sabemos que el ejercicio produce un potente efecto hipoglucemiante, que se mantiene en las horas posteriores a la actividad. Este efecto también depende del tipo de ejercicio físico que se haya realizado. Así, los ejercicios aeróbicos, especialmente si son de larga duración, tendrán una mayor capacidad hipoglucemiante que los ejercicios anaeróbicos o de fuerza. Por tanto, la corrección de la hiperglucemia post ejercicio dependerá del tipo de actividad que se haya realizado previamente.

Ante todo, lo principal es la seguridad. Por tanto, si no se sabe cómo hacer esta corrección, como es el caso del periodo inicial de la diabetes, denominado "luna de miel", es mejor no hacer esta corrección de la hiperglucemia. Es preferible observar y aprender cómo se modifica la glucemia después del ejercicio y así evitar correcciones que puedan llevar de la hiperglucemia a la hipoglucemia.

Si se decide hacer la corrección de la hiperglucemia, se debe tener en cuenta que la sensibilidad a la insulina aumenta después del ejercicio, por lo que en la corrección deberá utilizarse una dosis de insulina mucho menor, especialmente en el caso de ejercicios aeróbicos de larga duración.