

## RECOMENDACIONES ANTE EL EJERCICIO FÍSICO EN DIABETES TIPO 2

### Ejercicio físico e hiperglucemia

En un diabetes tipo 2, la hiperglucemia aparece, generalmente, cuando no hay insulina suficiente, ya sea porque no se ha suministrado la dosis en su momento o porque ésta no ha sido la adecuada.

Sin embargo, pocas personas con diabetes tipo 2 presentan un déficit de insulina tal como para desarrollar hiperglucemia, esto es, niveles de glucemia superiores a 250 mg/dl.

Generalmente, estas personas, cuando son tratadas con antidiabéticos orales, no necesitan posponer el ejercicio por presentar niveles excesivos de glucemia, siempre y cuando se sientan bien y estén bien hidratadas.

Unas cifras de glucemia elevadas (>300 mg/dl), sin cuerpos cetónicos en orina y/o sangre después de una comida, generalmente, disminuirán durante el trabajo aeróbico, porque los niveles de insulina endógena probablemente serán más elevados en ese momento.

**Dr. Javier Ibáñez Santos**

Centro de Estudios, Investigación y Medicina del Deporte (CEIMD), Gobierno de Navarra  
Profesor Asociado de la Facultad de Farmacia, Universidad de Navarra