

RECOMENDACIONES ANTE EL EJERCICIO FÍSICO EN DIABETES TIPO 2

Ejercicio físico e hipoglucemia: cómo afrontarla

No dude nunca en actuar cuando sospeche que esté sufriendo una hipoglucemia, aunque no esté seguro de que realmente sea esta la causa que le provoca los síntomas.

Tenga en cuenta que los síntomas de hipoglucemia aparecen de repente y empeoran rápidamente, por lo que, si se espera demasiado y, realmente, es una hipoglucemia, pronto no será capaz de pensar con bastante claridad para salir de esa situación.

Siga los siguiente pasos:

- Y Paso 1. Deténgase, no continúe haciendo ejercicio, y, si puede, hágase una determinación de glucemia para confirmar que el problema es, efectivamente, una hipoglucemia.
- Y Paso 2. Coma una ración de hidratos de carbono de rápida asimilación o la cantidad que ha resultado efectiva en otras ocasiones.

Recuerde que, cuando haga ejercicio físico, debe llevar siempre algún alimento con hidratos de carbono de rápida asimilación.

- Y Paso 3. Espere de 10 a 15 minutos en reposo para darle tiempo al hidrato de carbono a hacer efecto. Antes de retomar el ejercicio, vuelva a analizar la glucemia. Si es <100 mg/dl o todavía no se siente bien, y sospecha que no se ha recuperado completamente, vuelva al segundo paso.
- Y Paso 4. Durante el resto de la sesión de ejercicio, preste mucha atención a cualquier síntoma, de tal modo que, en todo momento, esté seguro de que la reacción hipoglucémica está superada. Mídase la glucemia al menos cada 20-30 minutos durante el resto de la sesión de ejercicio físico.
- Y Paso 5. Si el final del ejercicio no coincide con la hora de una de las comidas del día, coma un tentempié que contenga hidratos de carbono.

DEFINICIÓN DE UNA RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO	
Acción rápida	Acción lenta
<ul style="list-style-type: none">Y 2½ cucharaditas de azúcarY 2 terrones de azúcarY 1 sobre de azúcar de cafeteríaY Zumo de fruta (medio vaso)Y Refresco de cola dulce (medio vaso)Y 2 pastillas de glucosa (Glucosport®)	<ul style="list-style-type: none">Y 1 vaso de lecheY 2 yoguresY 2 a 3 galletas MaríaY 20 g de panY 50 gramos de plátano

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