

## RECOMENDACIONES ANTE EL EJERCICIO FÍSICO EN DIABETES TIPO 2

### Ejercicio físico e insulina: consejos antes de salir de casa

- Y No olvide el kit de medición de la glucemia (analizador, tiras reactivas, algodón y lanceta) y un teléfono móvil con la batería cargada.
- Y Lleve un distintivo (en la cartera, una medalla, etc.) que le identifique como una persona con diabetes.
- Y Mídase la glucemia antes de salir a pasear. Lo ideal es comenzar el paseo con una glucemia de 150-180 mg/dl. Si es de 250 mg/dl y hay cuerpos cetónicos en sangre u orina, mejor no salir pasear hasta no tener la glucemia controlada.
- Y Métase en el bolsillo 6 terrones de azúcar, 3 sobres de azúcar o 6 pastillas de glucosa.
- Y Evite hacer ejercicio físico durante el pico de acción de la insulina.
- Y Realice el ejercicio físico de 1 a 3 horas después de haber comido.
- Y Recuerde que el riesgo de hipoglucemia es particularmente bajo si se realiza ejercicio antes de la inyección de insulina de la mañana.
- Y Si prevé un ejercicio físico superior al habitual, o va a caminar más de 1 hora, es recomendable ir acompañado por una persona que sepa qué hacer en caso de una urgencia (p. ej., una hipoglucemia).
- Y No olvide que, incluso una persona disciplinada en los hábitos de vida y en el tratamiento de la diabetes, es muy posible que un día sufra una urgencia relacionada con la glucemia, por lo que debe prepararse para ello y advertir y entrenar a su familia y a sus amigos sobre qué hacer ante una situación como esa.

**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