

RECOMENDACIONES ANTE EL EJERCICIO FÍSICO EN DIABETES TIPO 2

Ejercicio físico e insulina: recomendaciones para paseos de 30 a 45 minutos

Antes del ejercicio:

- Y Insulina: si tiene previsto realizar el ejercicio dentro de las 2 horas posteriores a la última inyección de insulina rápida y/o dentro de las 4 horas posteriores a la última inyección de insulina NPH o mezcla, deberá reducir la cantidad de esa inyección un 20%.
- Y Dieta: si la glucemia previa al ejercicio es <100 mg/dl, deberá comer dos raciones de hidratos de carbono extra antes de comenzar el ejercicio.

Después del ejercicio:

- Y Deberá monitorizarse la glucemia. Si es <80 mg/dl y no es la hora de una de las comidas habituales del día, deberá comer una ración de hidratos de carbono, esperar unos 15 minutos y, si no le sube la glucemia, tomar más hidratos de carbono.
- Y Deberá ajustar la dosis de insulina rápida posterior al ejercicio con relación a los resultados de la monitorización de la glucemia.

DEFINICIÓN DE UNA RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO	
Acción rápida	Acción lenta
<ul style="list-style-type: none"> Y 2½ cucharaditas de azúcar Y 2 terrones de azúcar Y 1 sobre de azúcar de cafetería Y 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 leche Y 2 yogures Y 2 a 3 galletas María Y 20 g de pan Y 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