

RECOMENDACIONES ANTE EL EJERCICIO FÍSICO EN DIABETES TIPO 2

Ejercicio físico e insulina: recomendaciones para paseos de mínimo 60 minutos

Antes del ejercicio:

- 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 6 horas posteriores a la última inyección de insulina NPH o mezcla, deberá restarle a cada una de las insulinas que estén actuando durante el ejercicio el 10% de la dosis total diaria de insulina. Como mínimo, deberá reducir la rápida un 30%. No suele ser necesario reducir las insulinas de acción lenta, pero si es la única insulina que se inyecta, deberá reducirla un 20%.
- Dieta: si la glucemia previa al ejercicio es menor de 100 mg/dl, deberá comer tres raciones de hidratos de carbono antes de comenzar el ejercicio; si está entre 100 y 180 mg/dl, deberá comer dos raciones de hidratos de carbono antes de comenzar el ejercicio, y, si es ≥ 180 mg/dl, deberá comer sólo una ración.

Durante el ejercicio:

- Dieta: deberá comer una ración de hidratos de carbono extra cada 30 minutos.
- Deberá monitorizarse la glucemia como mínimo una vez cada hora, sin falta.

Después del ejercicio:

- 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 o más, si fuera necesario.
- Deberá ajustar la dosis de insulina rápida posterior al ejercicio con relación a los resultados de la monitorización de la glucemia y reducir un 10% la insulina NPH, mezcla o lenta.

En caso de usar bomba de insulina, sería recomendable consultar la pauta de insulina con su médico o enfermera educadora.

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