

RECOMENDACIONES ANTE EL EJERCICIO FÍSICO EN DIABETES TIPO 2

Ejercicio físico e insulina: recomendaciones para paseos de máximo 15 minutos

- ⌘ Antes del ejercicio:
 - ⌘ Insulina: es improbable que deba realizar ajustes de la dosis.
 - ⌘ Dieta: si la glucemia previa al ejercicio es <80 mg/dl, deberá comer una ración de hidratos de carbono antes de comenzar el ejercicio.

- ⌘ 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.

DEFINICIÓN DE UNA RACIÓN DE HIDRATOS DE CARBONO	
Acción rápida	Acción lenta
<ul style="list-style-type: none">⌘ 2½ cucharaditas de azúcar⌘ 2 terrones de azúcar⌘ 1 sobre de azúcar de cafetería⌘ Zumo de fruta (medio vaso)⌘ Refresco de cola dulce (medio vaso)⌘ 2 pastillas de glucosa (Glucosport®)	<ul style="list-style-type: none">⌘ 1 vaso de leche⌘ 2 yogures⌘ 2 a 3 galletas María⌘ 20 g de pan⌘ 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