

RECOMENDACIONES ANTE EL EJERCICIO FÍSICO EN DIABETES TIPO 2

Ejercicio físico y antidiabéticos orales: consejos prácticos

- † Si usted controla su diabetes con dieta y antidiabéticos orales no hipoglucemiantes (biguanidas, glitazonas, inhibidores de la α -glucosidasa e inhibidores de la dipeptidil peptidasa 4), generalmente, no necesitará suplementos de carbohidratos para actividades físicas que duran menos de 1 hora.
- † Si usted controla su diabetes con dieta y antidiabéticos orales hipoglucemiantes (sulfonilureas y meglitinidas):
 - † Deberá llevar un control muy estricto de sus glucemias, definido por al menos 3 glucemias <80 mg/dl a la semana.
 - † Si presenta episodios de síntomas hipoglucémicos frecuentes (≥ 2 por semana), deberá reducir sus dosis de antidiabéticos orales entre un 50% y un 100%, de acuerdo con el criterio de su médico.
 - † Si el control de sus glucemias es más modesto, tendrá que reducir sus dosis de antidiabéticos orales en un 25-50%, de acuerdo con el criterio de su médico.
 - † Si presenta habitualmente glucemias >100 mg/dl, no tienen que variar sus dosis o, como mucho, deberá reducir muy ligeramente su medicación. En este caso, además, cuando la glucemia previa a la práctica de ejercicio físico sea <100 mg/dl, la American Diabetes Association (ADA) recomienda la ingesta de una ración de carbohidratos antes de comenzar la actividad física.

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