



ROSA ELENA YÁÑEZ
Nutricionista especializada
en Diabetes.

ALIMENTACIÓN *diabetes*

TODAS LAS CLAVES

EJERCICIO CON DIABETES

Más de una vez hemos escuchado que el ejercicio físico es bueno para todos, pero si tengo diabetes ¿es también positivo? ¿cómo afecta a mi glucosa?, ¿cómo puedo obtener sus beneficios controlando los niveles de glucosa?

Todas y cada una de las herramientas del tratamiento de la diabetes tienen límites y ventajas en el intento de lograr los niveles normales de glucosa en sangre. El ejercicio físico, por su parte, estabiliza y modera la glucosa en sangre, pero muchas veces, es utilizado irregularmente.

En la diabetes mellitus tipo 1 existe cierta dificultad para regular la dosis de insulina óptima para su realización y la variabilidad en los horarios y alimentos adecuados para prevenir hipoglucemia o hiperglucemia aumenta la complejidad de su utilización. Todo esto, muchas veces,

provoca temor y frustración al decidir realizar cierto nivel de actividad. En las personas con diabetes, el ejercicio físico deberá utilizarse para favorecer la normoglucemia en conjunto con las demás herramientas y no como un factor aislado.

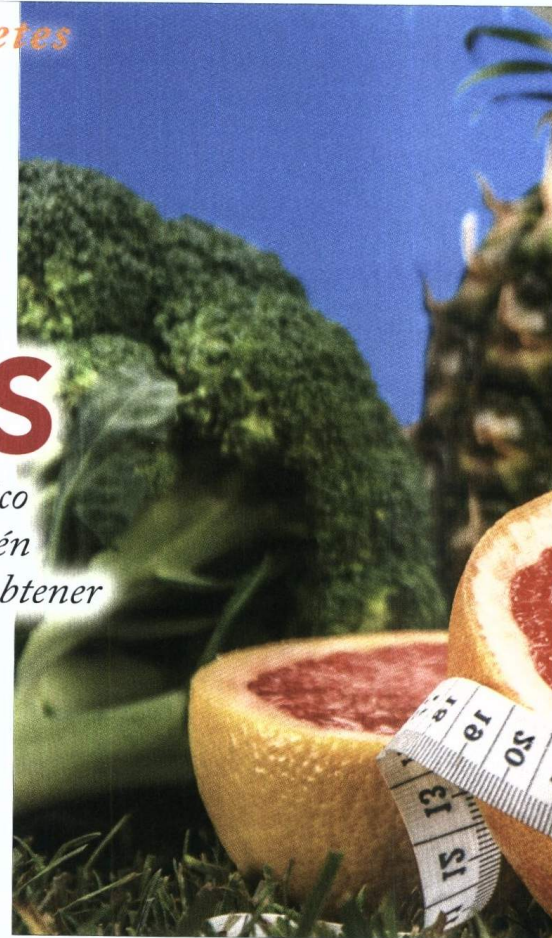
TODO BENEFICIOS

Algunos de los aspectos positivos de la realización de ejercicio en el paciente diabético son un óptimo estado cardiovascular, el control de peso corporal a largo plazo, el mantenimiento de tono muscular, interacción social, el fomento de la autoestima y el bienestar psicológico.

La actividad física promueve la reducción de niveles de glucosa sanguínea en el corto y mediano plazo. Frecuentemente, obliga ajustes de las dosis de insulina ultrarrápida y de la alimentación para que se mantenga un óptimo balance glucémico.

RECOMENDACIONES PARA REALIZAR EJERCICIO FÍSICO

- Utiliza el medidor de glucosa para verificar tus niveles antes, después y, si es necesario, durante el ejercicio para asegurar que permanece dentro del rango deseable.
- Lleva contigo alguna fuente de glucosa de absorción rápida: tabletas de glucosa o glucosa en forma líquida, por si se llegara a presentar hipoglucemia.
- Si es posible, haz la actividad física con otra persona y ayúdala a comprender lo



básico de la diabetes, para que pueda ayudarte si fuese necesario.

- Bebe suficientes líquidos no calóricos y no gaseosos.
- Lleva algún tipo de identificación como persona que tiene diabetes, especialmente si no está acompañado de otras personas que sí saben tratar la hipoglucemia.
- Para prevenir la hipoglucemia, aumenta ligeramente la ingesta de hidratos de carbono o reduce más la cantidad de insulina ultrarrápida utilizada antes del ejercicio físico; si el ejercicio físico se realizara diariamente durante un período mediano o largo de tiempo, es posible que la dosis de la dosis de insulina basal también requiera de una pequeña reducción.
- Si la glucosa sanguínea es mayor de 199 mg/dL, habrá que monitorear la presencia de cetonas en la orina o en la sangre. No realices ejercicio si la glucemia en ayunas es mayor de 199 mg/dL o si hay cetonas presentes en la sangre o en la orina, ya que bajo tales circunstancias, la actividad física puede conducir a un aumento de la glucemia post-ejercicio y favorecer el





DUDAS FRECUENTES

● **¿Las bebidas isotónicas y energéticas son recomendables para las personas con diabetes?** Contienen azúcares de absorción rápida, además de aportar sodio, potasio y otros electrolitos que ayudan a reponer las pérdidas de minerales, por lo que se recomienda para actividades de más de una hora de duración. Estas bebidas aportan aproximadamente 20 gramos de glucosa por lata por lo que si se desea utilizar como tratamiento para hipoglucemia se debería medir la proporción para obtener los gramos adecuados de glucosa y no más de ellos. Con las tabletas de glucosa es más sencillo medir los gramos de glucosa, ya que

cada tableta contiene entre 2 y 5 gramos de glucosa y así se puede ver el efecto de subida por cada porción.

● **Si tengo diabetes, ¿qué ejercicio me conviene más aeróbico o anaeróbico?**

Definitivamente el ejercicio aeróbico (caminar, bailar, correr) es muy útil para bajar niveles de glucosa sanguínea cuando son inferiores a 180 mg/dL. Las actividades físicas de resistencia (como las pesas) implican ciertos riesgos para la persona con diabetes, hipertensión arterial o retinopatía. Sin embargo, llevadas a cabo con técnicas correctas, son útiles en el mantenimiento de la salud muscular de algunas personas con diabetes.

estado de cetoacidosis (descompensación de urgencia médica que se caracteriza por la acumulación de cuerpos cetónicos que en grandes cantidades, que son tóxicos para el organismo).

● Si el nivel de glucosa sanguínea es menor de 90 mg/dL, come proteína y grasa adicionales (antes, durante y después de actividad física moderada o intensa) si la última dosis de insulina ultrarrápida estuviese todavía activa (4-5 horas de acción).

● La hipoglucemia podrá producirse hasta aproximadamente 24 horas después de terminar el ejercicio físico, por esto es recomendable monitorear la glucosa sanguínea después del ejercicio moderado o intenso y volverla a monitorear antes de dormir y una vez durante la noche (entre la una y media y las cuatro y media de la madrugada).

Recuerda: para realizar ejercicio físico teniendo diabetes es necesario establecer una guía personalizada para ajustar las insulinas o medicamentos hipoglucemiantes, además de añadir en caso necesario hidratos de carbono para su realización. ♦