

DIABETES Y DEPORTE

EL EJERCICIO FORMA PARTE DEL TRATAMIENTO INTEGRAL DE LA DIABETES, JUNTO CON LA DIETA Y EL TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO.



LAS PERSONAS CON DIABETES DEBEN MODIFICAR SU TRATAMIENTO MEDICAMENTOSO Y/O LA DIETA PARA ADAPTARSE A LA PRÁCTICA DEPORTIVA.



1 HORA → **40/60GR. HIDRATOS DE CARBONO** → **HIDRATOS** ↑ / **ANTIDIABÉTICOS ORALES O INSULINA** ↓

EN GENERAL, 1 HORA DE DEPORTE QUEMA ENTRE 40 Y 60 GRAMOS DE HIDRATOS DE CARBONO.

PARA COMPENSAR: AUMENTAR INGESTA DE HIDRATOS + DISMINUIR DOSIS DE ANTIDIABÉTICOS ORALES O INSULINA.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO



60%

PREVIENE LA DIABETES EN PERSONAS PREDISPUESAS, DISMINUYENDO EL RIESGO DE PADECERLA HASTA UN 60%



EN PERSONAS CON DIABETES, AUMENTA LA SENSIBILIDAD A LA INSULINA MEJORANDO EL CONTROL CON MENOS MEDICACIÓN



MEJORA LA SITUACIÓN CARDIOVASCULAR Y AYUDA A PREVENIR LAS COMPLICACIONES DE LA DIABETES



FAVORECE EL CONTROL DEL PESO, DE LA HIPERTENSIÓN Y DE LA HIPERLIPEMIA



AUMENTA EL METABOLISMO BASAL, LO QUE TAMBIÉN AYUDA AL CONTROL DEL PESO



MEJORA EL TONO MUSCULAR Y LA DENSIDAD ÓSEA, DISMINUYENDO EL RIESGO DE LESIONES COMO FRACTURAS

PRECAUCIONES SI HAY COMPLICACIONES



ES IMPORTANTE DESCARTAR LA EXISTENCIA DE CONTRAINDICACIONES QUE PUEDAN IMPEDIR O DIFICULTAR LA ACTIVIDAD FÍSICA, COMO RETINOPATÍA O NEUROPATÍA.

HIPOGLUCEMIAS E HIPERGLUCEMIAS



SE DEBE ADAPTAR LA PAUTA DE TRATAMIENTO A LA PRÁCTICA DE EJERCICIO PARA EVITAR HIPOGLUCEMIAS.

EL MÉDICO DEBE DAR PAUTAS CLARAS DE PREVENCIÓN DE HIPOGLUCEMIAS Y DE TRATAMIENTO:



- AZÚCARES DE ABSORCIÓN RÁPIDA DE INICIO, SEGUIDO DE HIDRATOS DE ABSORCIÓN LENTA,
- DISPONIBILIDAD DE GLUCAGÓN,
- REALIZACIÓN DE CONTROLES DE GLUCEMIA ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DEL EJERCICIO...



A VECES EL EJERCICIO PRODUCE HIPERGLUCEMIA, BIEN POR ESTÍMULO DE HORMONAS DE ESTRÉS (ANAERÓBICO) MÁS RARAMENTE POR ACELERACIÓN DE LA ABSORCIÓN DE LA INSULINA (AERÓBICO).

- NO HACER DEPORTE CON GLUCEMIAS SUPERIORES A 300 MG/DL.
- EN PERSONAS PROPENSAS A LA CETOSIS, NO PRACTICARLO SI ES SUPERIOR A 250 MG/DL.



FRECUENCIA Y TIPO DE EJERCICIO RECOMENDADO



150' MIN./SEMANA



5

SESIONES/SEMANA

30' MIN.

SI NO HAY CONTRAINDICACIONES: 150 MIN./SEMANA DE EJERCICIO AERÓBICO DE INTENSIDAD MODERADA-INTENSA.

AL MENOS 5 SESIONES/SEMANA DE 30 MIN.

NADAR, CORRER, AERÓBICO, MONTAR EN BICICLETA, ARTES MARCIALES, DEPORTES DE EQUIPO, BAILAR,...



ESPECIALMENTE PARA DIABETES TIPO 2:

+ SI NO HAY COMPLICACIONES, ADEMÁS: 3 SESIONES/SEMANA DE EJERCICIO ANAERÓBICO, DE FUERZA, CON LA PARTICIPACIÓN DE TODOS LOS GRANDES GRUPOS MUSCULARES.

3

SESIONES/SEMANA



WWW.FUNDACIONDIABETES.ORG
INFO@FUNDACIONDIABETES.ORG

[/GROUPS/FUNDACIONDIABETES](https://www.facebook.com/groups/fundaciondiabetes)
[@FUNDIABETES](https://twitter.com/fundiabetes)
[/FUNDIABETES](https://www.youtube.com/channel/UCFUNDIABETES)
[/FDIABETES](https://www.pinterest.com/fundiabetes)



día mundial de la diabetes
14 noviembre