

Diabetes y Ejercicio



Valores de glucosa	Indicaciones
Menos de 90 mg/dl	10 -20 g de carbohidratos antes de cualquier ejercicio No realizar ejercicio Retrasar el ejercicio hasta que la glucosa en sangre esté por encima de 90 mg/dl
90 - 124 mg/dl	10 - 20 g de carbohidratos antes de ejercicio aeróbico
126 - 180 mg/dl	No se necesitan carbohidratos antes de comenzar Se puede iniciar ejercicio aeróbico y anaeróbico
182 - 252 mg/dl	Se puede iniciar ejercicio aeróbico y anaeróbico No se consideran carbohidratos antes de iniciar
Más de 252 mg/dl	Si la hiperglucemia no tiene explicación, se deben verificar cetonas en sangre. Cetonas >15 mmol/L: Siga los consejos habituales sobre cetonas y evite el ejercicio. Cetonas 1.1-1.4 mmol/L: Administre la mitad de la dosis de corrección por pluma y espere 60 minutos para reevaluar. Cetonas 0.6-1.0 mmol/L: Administre la mitad de la dosis de corrección por pluma y espere 15 minutos antes de hacer ejercicio.