

EJERCICIO FÍSICO EN LA DIABETES

¿CÓMO PREPARARTE CON BASE EN TUS NIVELES INICIALES DE AZÚCAR EN SANGRE?

VALORES DE GLUCOSA



MENOS DE 90 MG/DL

90-124 MG/DL

126-180 MG/DL



182-252 MG/DL

MÁS DE 252 MG/DL

MEDIR CETONAS

INDICACIONES



- Consumir 10-20 g de carbohidratos antes de cualquier ejercicio.
- No realizar ejercicio hasta que la glucosa en sangre esté por encima de 90 mg/dL.

- Consumir 10-20 g de carbohidratos antes de ejercicio aeróbico (cardio: correr, nadar, caminar, andar en bicicleta).

- No es necesario consumir carbohidratos antes de iniciar.
- Se puede realizar tanto ejercicio aeróbico como ejercicio anaeróbico (levantar pesas, *sprints*, abdominales, calistenia).

- Se puede realizar tanto ejercicio aeróbico como anaeróbico.
- No es necesario consumir carbohidratos antes de iniciar.

Si la hiperglucemia no tiene explicación, se deben verificar cetonas en sangre:

- **Cetonas de más de 1.5 mmol/L:** Seguir los consejos habituales sobre cetonas y evite el ejercicio.
- **Cetonas entre 1.1-1.4 mmol/L:** Administrar la mitad de la dosis de corrección por pluma y esperar 60 minutos para medir de nuevo.
- **Cetonas entre 0.6-1.0 mmol/L:** Administrar la mitad de la dosis de corrección por pluma y esperar 15 minutos antes de hacer ejercicio físico.