

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

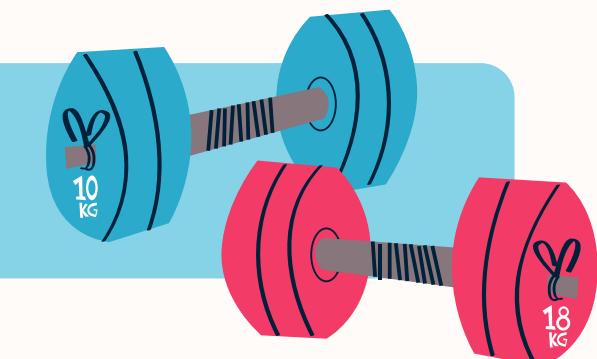
182-252 MG/DL

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.