

# El ejercicio y la diabetes



POD UNIVERSITY™

## Efectos del ejercicio en tu cuerpo y en tus niveles de glucosa<sup>1</sup>

El ejercicio es importante para la salud general de cualquier persona. Al tener diabetes, el ejercicio cobra una especial importancia porque:



El ejercicio puede combatir la depresión, mejorar el bienestar, minimizar el estrés y disminuir los niveles de colesterol y de grasa corporal.

Cuando te ejercitas, la glucosa es tu fuente principal de energía. Esto incluye tanto la **glucosa en sangre (GS)**, así como la glucosa que ha sido almacenada por tu cuerpo.

Para que tus músculos puedan usar esta glucosa y transformarla en energía mientras haces ejercicio, tu cuerpo debe tener **niveles adecuados de insulina**.

**Poca insulina** obliga al cuerpo a descomponer la grasa para que sirva de energía, lo que causa una acumulación de cetonas en la sangre que puede provocar la cetoacidosis diabética (DKA, en inglés).

**Demasiada insulina** causará que los niveles de azúcar en sangre bajen y podría resultar en hipoglucemia.

Los diferentes tipos de ejercicio pueden afectar tu glucosa en sangre de diferentes maneras. Es importante saber esto, para que puedas planear de la manera apropiada.

### Ejercicios aeróbicos

GS ↓



La glucosa en sangre tiende a disminuir con los ejercicios aeróbicos. Los estudios sugieren que la reducción de tu nivel de insulina basal antes de hacer ejercicios aeróbicos prolongados puede ayudar a mejorar el control de la glucosa y reducir el riesgo de hipoglucemia.<sup>2</sup> Quizás sea necesario iniciar una disminución basal temporal de 50 % a 80 % aproximadamente una hora y media antes de comenzar a hacer ejercicio.<sup>2</sup>

**Ejemplos:** andar en bicicleta, correr, nadar

### Mezcla de ejercicios aeróbicos y anaeróbicos

GS →

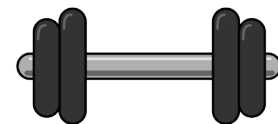


La glucosa en sangre tiende a permanecer más estable con estos tipos de actividades. Deberás monitorear tus niveles de azúcar frecuentemente para evitar la hipoglucemia o la hiperglucemia. Dependiendo del valor de tu glucosa en sangre, quizás sea necesario comer un bocadillo o hacer un cambio temporal en la tasa basal en caso de ser necesario.

**Ejemplos:** baloncesto, fútbol, entrenamiento en intervalos de alta intensidad

### Ejercicios anaeróbicos

GS ↑



La glucosa en sangre puede tener un pico durante los ejercicios anaeróbicos.<sup>3</sup> Quizás sea necesario corregir los niveles elevados de glucosa en sangre después de hacer ejercicios anaeróbicos o podría establecer un aumento basal temporal en la bomba antes de hacer estas actividades.

**Ejemplos:** entrenamiento con pesas, saltos

# El ejercicio y la diabetes

## Encontrando el equilibrio adecuado

Equilibrar la actividad con los carbohidratos y la insulina puede presentar un gran desafío. Hacer un seguimiento de lo que funciona para ti puede ayudarte a limitar la frecuencia con la que experimentas niveles de azúcar bajos. Determinar el momento correcto es fundamental para encontrar el equilibrio adecuado.<sup>1</sup>

## Determinación del momento correcto y ajustes de insulina para los ejercicios aeróbicos<sup>1,3</sup>

### Planificar con anticipación para un mejor control

Podrías beneficiarte de ajustar tu insulina tanto como 90 minutos antes de empezar a hacer ejercicio. Quizás sea necesario ajustar tanto tu bolo previo a la comida como tu tasa basal — especialmente si vas a hacer ejercicio en la tarde.

Para un mejor control durante el ejercicio, considera lo siguiente<sup>1</sup>:

- Lo vigorosa que es la actividad
- Cuánto durará
- El momento correcto en que se hace el ejercicio en relación con recientes comidas y bolos

#### ¿Lo sabías?

El ejercicio vigoroso puede afectar tu GS hasta 36 a 48 horas después.<sup>1</sup>



#### Tiempo de actividad

Dentro de las 2 horas de haber comido

Más de 2 horas después de comer

#### Ajuste

- Considera reducir tu bolo previo a la comida
- Considera consumir carbohidratos adicionales
- Considera una disminución temporal en la insulina basal

### Sugerencias para hacer ejercicio<sup>1</sup>

- Si está disponible, usa un CGM para las lecturas y tendencias actuales de glucosa para realizar ajustes exactos de insulina y carbohidratos. De lo contrario, analiza tu glucosa frecuentemente, antes, durante y en las 24-36 horas después de la sesión de ejercicio.
- Cuanto más tiempo dure y más vigorosa sea una actividad, tanto más tendrás que disminuir tu bolo y las dosis basales para prevenir la hipoglucemia.
- Siempre ten contigo carbohidratos de acción rápida, como tabletas de glucosa, para corregir rápidamente la hipoglucemia.
- Mantente hidratado. Siempre ten disponible agua, una bebida que contenga glucosa o una bebida deportiva.

Consulta tus planes de ejercicio con tu médico antes de comenzar. Tu médico puede ayudarte a determinar qué ajustes son mejores para ti.

#### REFERENCIAS

1. Walsh J and R Roberts. (2016). Pumping Insulin (6th Ed.) San Diego, CA: Torrey Pine Press
2. Zaharieva DP, McLaughlin S, Pooni R, et al. Improved Open-Loop Glucose Control with Basal Insulin Reduction 90 Minutes Before Aerobic Exercise in Patients With Type 1 Diabetes on Continuous Subcutaneous Insulin Infusion. Diabetes Care 2019 May;42(5):824-831.
3. Ridell M, Gallen I, Smart C, et al. Exercise Management in Type 1 diabetes: a consensus statement. Lancet Diabetes Endocrinol 2017; 5:377-390.

DESCARGO MÉDICO: ESTE FOLLETO SIRVE EXCLUSIVAMENTE A TÍTULO INFORMATIVO Y NO SUSTITUYE LOS CONSEJOS MÉDICOS NI LOS SERVICIOS DE UN MÉDICO. ESTE FOLLETO EDUCACIONAL NO DEBE SER CONSIDERADO DE NINGÚN MODO COMO FUNDAMENTO PARA MANEJAR SU ATENCIÓN MÉDICA PERSONAL, TOMAR DECISIONES RELACIONADAS NI PLANIFICAR UN TRATAMIENTO. DEBE ANALIZAR TODAS LAS DECISIONES Y LOS TRATAMIENTOS CON UN MÉDICO CALIFICADO QUE CONOZCA SUS NECESIDADES PERSONALES.

Insulet Corporation 100 Nagog Park, Acton, MA 01720 USA 800.591.3455/978.600.7850 Omnipod.com

© 2021 Insulet Corporation. Omnipod, el logo de Omnipod, Pod University, el logo de Pod University y Simplify Life son marcas comerciales o registradas de Insulet Corporation. Todos los derechos reservados.

INS-N/A-01-2021-00011 V1.0

