# Ejercicio

##### ALGUNOS ASPECTOS A CONSIDERAR SON:

**1.PREVIO AL EJERCICIO**

* Duración e intensidad del ejercicio a realizar.
* Es un ejercicio muy habitual o inhabitual.
* El ejercicio es adecuado a nivel de condición física.
* Gasto calórico estimado.
* Intervalo entre última comida e inicio del ejercicio.
* ¿Debe comerse una colación previa al ejercicio?
* ¿Deben ingerirse carbohidratos durante el ejercicio?
* ¿Se requiere comida extra después del ejercicio?

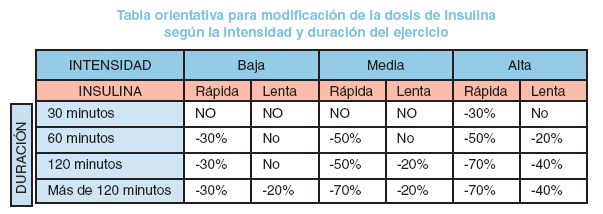
**2.CONSIDERACIONES PARA EVITAR HIPO E HIPERGLICEMIA CON EJERCICIO**

* Comer 1 a 3 horas antes del ejercicio.
* Ingerir suplementos de carbohidratos cada 30 minutos durante ejercicio-prolongados y vigorosos.
* Ejercitarse con un compañero.

**Para una información mas detallada haz clic más abajo**:

Ejercicio Físico ( [En formato Word](http://www.diabetesinfantilcht.com/resources/EJERCICIO$2BFISICO.doc) , [En formato PDF](http://www.diabetesinfantilcht.com/resources/EJERCICIO$2BFISICO.pdf) 0.045Mb) Por Dr. Jerónimo Momblán. Actualizado a Mayo 2021.

Os mostramos de forma orientativa la tabla adjunta donde aparece las modificaciones en la insulina según el ejercicio físico tanto por su duración como por su intensidad y está pensada sobre todo para los diabéticos más mayorcitos que hacen una actividad más reglada:



En el link del Servicio público de salud del Gobierno Vasco podeís encontrar más información sobre el ejercicio físico [LINK [Se abre en ventana nueva](https://www.osakidetza.euskadi.eus/r85-ckpadb02/es/contenidos/informacion/osapa_diab/es_juvenil/ejercicio.html)](https://www.osakidetza.euskadi.eus/r85-ckpadb02/es/contenidos/informacion/osapa_diab/es_juvenil/ejercicio.html)(1)  
OSAKIDETZA, Servicio de Salud del Gobierno Vasco 2012. Revisado por Dr Momblán Mayo 2021

Versión imprimible ( [En formato Word](http://www.diabetesinfantilcht.com/resources/Ejercicio.docx) , [En formato PDF](http://www.diabetesinfantilcht.com/resources/Ejercicio.pdf) )

Referencias según Vancouver: ( [En formato Word](http://www.diabetesinfantilcht.com/resources/referencias%20ejercicio.docx) , [En formato PDF](http://www.diabetesinfantilcht.com/resources/referencias%20ejercicio.pdf) )