

# 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 (  ,  ) Por Dr. Jerónimo Momblán. Actualizado a Septiembre 2017.

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:



Tabla orientativa para modificación de la dosis de Insulina según la intensidad y duración del ejercicio

	INTENSIDAD	Baja		Media		Alta	
		Rápida	Lenta	Rápida	Lenta	Rápida	Lenta
DURACIÓN	INSULINA						
	30 minutos	NO	NO	NO	NO	-30%	No
	60 minutos	-30%	No	-50%	No	-50%	-20%
	120 minutos	-30%	No	-50%	-20%	-70%	-40%
Más de 120 minutos	-30%	-20%	-70%	-20%	-70%	-40%	

Procede de la nueva guía de práctica clínica 2012 del Sistema Nacional de Salud:

[http://www.guiasalud.es/GPC/GPC\\_513\\_Diabetes\\_1\\_Osteba\\_paciente.pdf](http://www.guiasalud.es/GPC/GPC_513_Diabetes_1_Osteba_paciente.pdf)  (1)

Editado por Ministerio de Sanidad 2012

Explicación de la tabla orientativa para modificación de dosis de insulina según intensidad y duración del ejercicio (  ,  )

Adaptado Dr. Momblán. Septiembre 2017.



JUNTA DE ANDALUCÍA

Servicio Andaluz de Salud  
**CONSEJERÍA DE SALUD**



**HOSPITAL TORRECARDENAS**

UNIDAD DE ENDOCRINOLOGÍA PEDIÁTRICA. UGC PEDIATRIA INTEGRAL