



Ejercicio

ALGUNOS ASPECTOS A CONSIDERAR SON:

1.PREVIO AL EJERCICIO

- Duración e intensidad del ejercicio a realizar.
- Es un ejercicio muy habitual o inusual.
- 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 ( ,  0.045Mb) Por Dr. Jerónimo Momblán. Actualizado a Octubre 2018.

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 | 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% |

En el link del Servicio público de salud del Gobierno Vasco podéis encontrar más información sobre el ejercicio físico [LINK](#)  (1)

OSAKIDETZA, Servicio de Salud del Gobierno Vasco 2012. Revisado por Dr Momblán Junio 2018

Versión imprimible ( , )

Referencias según Vancouver: ( , )