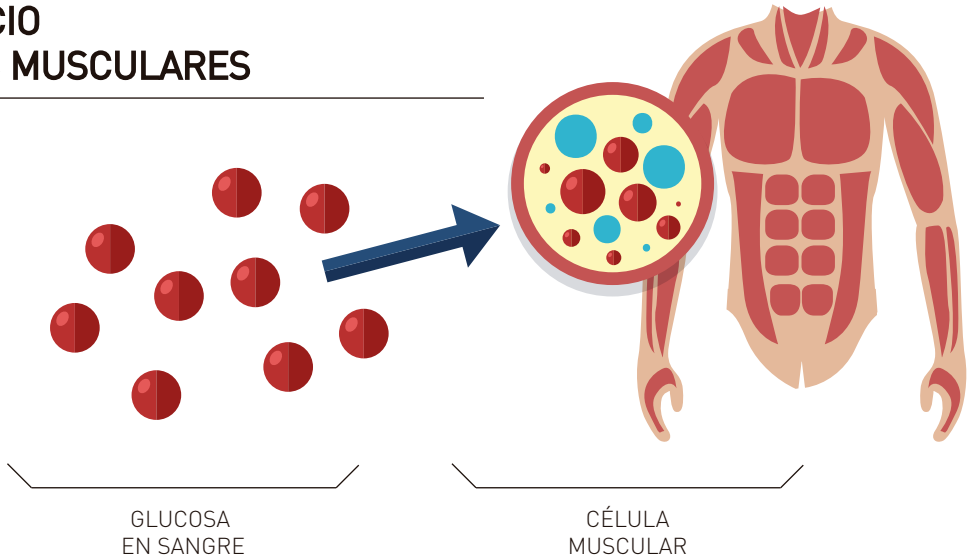




## EFFECTO DEL EJERCICIO SOBRE LAS CÉLULAS MUSCULARES

EL EJERCICIO AUMENTA EL EFECTO QUE PRODUCE LA INSULINA, FAVORECIENDO QUE LA GLUCOSA PASE DEL EXTERIOR AL INTERIOR DE LA CÉLULA MUSCULAR.



## CLAVES PARA EL BUEN CONTROL GLUCÉMICO

EQUILIBRIO ENTRE

NIVELES DE INSULINA EN SANGRE

EJERCICIO FÍSICO

CONSUMO DE HIDRATOS DE CARBONO

EN GENERAL, AL PRACTICAR EJERCICIO FÍSICO SE DEBE COMPENSAR EL CONSUMO DE GLUCOSA AUMENTANDO EL APOORTE DE HIDRATOS DE CARBONO Y/O REDUCIENDO LAS DOSIS DE INSULINA

**EJERCICIOS AERÓBICOS**

CAMINAR    CORRER    BICICLETA    NATACIÓN

**SON HIPOGLUCEMIANTES**

**EJERCICIOS CORTA DURACIÓN Y ALTA INTENSIDAD**

SPRINT    SALTOS    COMBATE    ENTRENAMIENTO DE FUERZA

**SON LIGERAMENTE HIPERGLUCEMIANTES**

A MÁS INTENSIDAD Y MÁS DURACIÓN DEL EJERCICIO MÁS CONSUMO DE GLUCOSA

# NIVELES DE INSULINA EN SANGRE

RIESGO DE HIPOGLUCEMIA

BAJO RIESGO DE HIPOGLUCEMIA

DESAYUNO COMIDA CENA

SI SE REALIZA EJERCICIO **DURANTE LAS 2 HORAS DESPUÉS DE LAS COMIDAS** (NIVELES **ALTOS** DE INSULINA EN SANGRE)

SI SE REALIZA EJERCICIO **MÁS DE 2-3 HORAS** (NIVELES **BAJOS** DE INSULINA EN SANGRE)

## 1º REDUCIR DOSIS DE INSULINA RÁPIDA

INTENSIDAD EJERCICIO	30'	60'
BAJA	REDUCIR 25%	REDUCIR 50%
MODERADA	REDUCIR 50%	REDUCIR 75%
ALTA	REDUCIR 75%	*
MUY ALTA /ANAERÓBICO	NO REDUCIR	*

\* EN ESTE TIPO DE EJERCICIO SE PUEDE LLEGAR A REDUCIR EL 100% DE LA DOSIS DE INSULINA RÁPIDA.

EN EL CASO DE EJERCICIOS DE LARGA DURACIÓN (>2 HORAS) PUEDE SER NECESARIO MODIFICAR LAS DOSIS DE INSULINA BASAL O RETARDADA. ES NECESARIO CONSULTAR CON EL EQUIPO MÉDICO PARA CONOCER CÓMO REALIZAR ESTOS AJUSTES.





## 2º APORTAR HIDRATOS DE CARBONO

APORTAR HIDRATOS DE CARBONO (HC) SEGÚN SEA LA DURACIÓN Y LA INTENSIDAD DEL EJERCICIO A REALIZAR

### GRAMOS DE HC A APORTAR POR HORA DE EJERCICIO

INTENSIDAD	BAJA	MODERADA	ALTA
	10-20g	20-30g	40-50g

ESTOS HIDRATOS DE CARBONO SE PUEDEN TOMAR EN FORMA DE:

 <b>BEBIDA ISOTÓNICA (250CC)</b> 15g HC	 <b>ZUMO NARANJA (200CC)</b> 15-20g HC	 <b>PIEZA DE FRUTA</b> 10-20g HC
 <b>BARRITA DE CEREALES</b> 15g HC	 <b>GEL DE GLUCOSA</b> 15g HC	 <b>PASTILLA DE GLUCOSA</b> 2,5-5g HC

## LA HIPOGLUCEMIA DESPUÉS DEL EJERCICIO

SE PUEDE PRODUCIR HASTA LAS 12-24 HORAS DESPUÉS DE ACABAR LA ACTIVIDAD. PARA EVITARLA:

AUMENTAR LOS CONTROLES DE GLUCEMIA DESPUÉS DEL EJERCICIO

AUMENTAR LA INGESTA DE HIDRATOS DE CARBONO EN LAS SIGUIENTES COMIDAS ASÍ COMO ANTES DE IR A DORMIR

REDUCIR LAS DOSIS DE INSULINA DESPUÉS DEL EJERCICIO (CONSULTAR PREVIAMENTE CON EQUIPO MÉDICO)