

Hablemos Acerca De...

La diabetes, el ejercicio, y los deportes

Es importante que hagas ejercicio si tienes diabetes. Las actividades, tales como los deportes y el baile, pueden ayudarte a mantener los niveles de glucosa en la sangre bajo control y a que te sientas mejor.

¿Qué tipo de ejercicio debo hacer?

El mejor ejercicio para tu corazón es el aeróbico, que incluye caminar, correr, jugar baloncesto, bailar o andar en bicicleta, cualquier actividad que acelere los latidos de tu corazón y aumente el trabajo de tus pulmones. Intenta hacer por lo menos 30 minutos de ejercicio aeróbico a la vez.

También debes trabajar en tu fuerza muscular 2 o 3 veces por semana. Los ejercicios como las lagartijas, las sentadillas y las flexiones ayudan a que te mantengas fuerte.

¿Cuánto ejercicio necesito?

La mayoría de los niños deben hacer por lo menos 1 hora de actividad física al día. No es necesario que lo hagas todo de una vez ni que sea en sesiones de ejercicio programadas. Puedes integrar la actividad en tu día al:

- Andar en bicicleta o caminar a la escuela
- Ir a clases de educación física
- Jugar al aire libre después de clases
- Inscribirte en un deporte o una actividad después de clases
- Hacer lagartijas o saltos de tijera durante los anuncios publicitarios cuando ves televisión
- Jugar videojuegos activos con amigos y familiares

El objetivo es que te mantengas en movimiento y combates los efectos perjudiciales de estar sentado todo el día.

¿Cómo hago ejercicio de forma segura al tener diabetes?

Para hacer ejercicio de forma segura:

- Mídete la glucosa en la sangre antes, durante y después de ejercitarte. A menudo, el ejercicio hace bajar los niveles de glucosa en la sangre, de modo que debes equilibrar los bocadillos, la insulina y el ejercicio para mantenerte dentro del rango deseado. Los controles periódicos de



la glucosa en la sangre te ayudan a determinar cómo el ejercicio cambia tus niveles. Una vez que hayas averiguado cómo responde tu cuerpo al ejercicio, es posible que no tengas que controlarte con tanta frecuencia.

- **Antes de hacer ejercicio:** Si la glucosa en la sangre está por debajo del rango deseado, come un bocadillo con carbohidratos antes de empezar a ejercitarte. **NO** uses insulina con el bocadillo.
- **Durante el ejercicio:** Mídete los niveles de glucosa en la sangre cada 30 a 45 minutos mientras haces ejercicio (si puedes hacerlo). Si el ejercicio es intenso, mídete los niveles con más frecuencia. Come bocadillos bajos en grasa que aporten energía rápidamente cuando sea necesario, para mantener tu glucosa en la sangre dentro del rango.
- **Después de hacer ejercicio:** Es posible que tus niveles de glucosa en la sangre sigan bajando durante varias horas después de finalizado el ejercicio. Continúa midiéndote los niveles de glucosa cada 2 o 3 horas durante 6 a 8 horas después de hacer ejercicio si los niveles siguen siendo bajos. Esto es muy importante cuando comienzas una actividad nueva. Come bocadillos según sea necesario para mantener tus niveles donde deben estar.

- **Lleva contigo agua y un bocadillo que aporte energía rápidamente.** Bebe mucha agua mientras haces ejercicio. Es fácil deshidratarse. Lleva siempre contigo tabletas de glucosa u otros bocadillos que aporten energía rápidamente (barras de granola, jugos de fruta al 100 % o gomitas de fruta). Úsalos para evitar o tratar el bajo nivel de glucosa en la sangre.
- **Siéntate si lo necesitas.** NO HAGAS EJERCICIO si tu glucosa en la sangre es superior a 300 mg/dl y tienes cetonas en la orina. Cuando tienes la glucosa tan alta, el ejercicio puede aumentarla. Sin embargo, si no tienes cetonas, el ejercicio puede ayudar a bajar tu glucosa en la sangre.

¿Qué y cuánto debo comer antes de hacer ejercicio?

La siguiente tabla muestra cuánto debes comer antes de ejercitarte dependiendo de tu glucosa en la sangre. Bebe gran cantidad de líquidos antes y durante el ejercicio. También es posible que tengas que usar menos insulina. Las personas diabéticas que no se ejercitan con regularidad quizás deban comer más carbohidratos durante el ejercicio.

Tipo y duración del ejercicio que planeas hacer	Nivel de glucosa	Gramos de carbohidratos que debes comer antes de hacer ejercicio:
15 a 30 minutos		
<ul style="list-style-type: none"> • Caminar media milla • Andar en bicicleta lentamente durante menos de 30 minutos 	menos de 80 mg/dl	• 15 gramos de carbohidratos (por ejemplo: 4 onzas de jugo u 8 onzas de Gatorade® u 8 onzas de leche o ½ emparedado)
	80 a 150 mg/dl	• 15 gramos de carbohidratos (por ejemplo: 4 onzas de jugo u 8 onzas de Gatorade® u 8 onzas de leche o ½ emparedado)
	más de 150 mg/dl	• Nada
30 minutos hasta 2 horas		
<ul style="list-style-type: none"> • Tirar a la canasta • Nadar vueltas lentamente • Cortar el césped • Andar en bicicleta • Caminar o hacer una caminata liviana 	menos de 80 mg/dl	• 30 gramos de carbohidratos (por ejemplo: 4 onzas de jugo u 8 onzas de Gatorade® u 8 onzas de leche más ½ emparedado para los otros 15 gramos)
	80 a 150 mg/dl	• 30 gramos de carbohidratos (por ejemplo: 4 onzas de jugo u 8 onzas de Gatorade® u 8 onzas de leche más ½ emparedado para los otros 15 gramos)
	más de 150 mg/dl	• 15 gramos de carbohidratos (por ejemplo: 4 onzas de jugo u 8 onzas de Gatorade® u 8 onzas de leche o ½ emparedado)
2 a 4 horas		
<ul style="list-style-type: none"> • Correr distancias largas • Bailar o hacer aeróbicos • Jugar fútbol americano • Jugar un partido de baloncesto • Nadar 	menos de 80 mg/dl	• 45 gramos de carbohidratos (por ejemplo: 4 onzas de jugo u 8 onzas de Gatorade más 1 emparedado entero)
	80 a 150 mg/dl	• 30 gramos de carbohidratos (por ejemplo: 4 onzas de jugo u 8 onzas de Gatorade u 8 onzas de leche más ½ emparedado para los otros 15 gramos)
	más de 150 mg/dl	• 15 a 30 gramos de carbohidratos (por ejemplo: 4 onzas de jugo u 8 onzas de Gatorade® u 8 onzas de leche o ½ emparedado)

Diabetes, exercise, and sports

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.