

# Ejercicio & Diabetes Tipo 1

## (ACTIVIDADES AEROBICAS)

- En general actividades “aeróbicas” (caminando, trotando, ciclismo) **reducirá** los niveles de azúcar durante y horas después de la actividad.
- El ejercicio es muy importante para personas con diabetes, porque **¡mejora la sensibilidad de su insulina!**
- La recomendación es un mínimo de **30 minutos** de ejercicio por lo menos **5 días** a la semana.
- Para algunas personas, reducir la cantidad de insulina que se la da antes o durante la actividad es suficiente para prevenir bajos. Para otros, necesitan comer algo extra por adelantado. Algunos necesitan los dos. Para saber cómo su nivel de azúcar va a responder a diferentes actividades, es muy importante verificar su nivel de azúcar antes, durante y después de diferentes actividades.  
**¡La Experiencia es el mejor maestro!**

### ANTES DE UN EJERCICIO AEROBICO:

- **¡Verifique su nivel de azúcar!** una regla en general debe ser **más de 150** antes de empezar el ejercicio.
  - Si está más bajo de 80, use la Regla de 15 para subir su azúcar más de 150.
  - Si es más de 250, corrija su nivel de azúcar, tome agua, y espere a que su nivel de azúcar este dentro de 80 a 150 para empezar el ejercicio.
- **Coma Comida extra** para cubrir el ejercicio:

Duración prevista de Ejercicio	Nivel de Azúcar	Ejemplos de comida
<b>Breve (15-30 minutos)</b>	<80	8oz de bebida deportiva o 4-6oz de jugo (los dos 15g)
	80-150	Fruta fresca (15g)
	>150	Ninguno
<b>Largo (30-120 minutos)</b>	<80	8oz bebida deportiva O 4oz de jugo + ½ sándwich con proteína (30g total)
	80-150	8oz de bebida deportiva O leche + fruta fresca (30g total)
	>150	½ sándwich con proteína (15g)
<b>Más Extenso (2-4 horas)</b>	<80	8oz bebida deportiva O 4oz jugo; sándwich entero con proteína (45g total)
	80-150	Fruta fresca O sándwich entero con proteína (45g total)
	>150	Sándwich entero con proteína (30g)

- **Reduzca su dosis de insulina** antes del ejercicio
  - Para usuarios de inyección: puede reducir la cantidad de insulina antes del ejercicio:

Horario de ejercicio	Infante 0-2 años	Prescolar 3-4 años	Edad escolar 5-9 años	Pre-Adolescente 10-12 años	Adolescente 13-25 años
<b>Antes del desayuno</b>	0.25-0.50u	0.50u	0.50-1.0u	1.0u	1.0-2.0u

Reducir bolus de la cena o por la tarde antes del basal por:					
<b>Media mañana</b> Reduzca el bolus de desayuno por:	0.25-0.50u	0.50u	0.50-1.0u	1.0u	1.0-2.0u
<b>Tarde</b> Reducir el bolus por:	0.25-0.50u	0.50u	0.50-1.0u	1.0u	1.0-2.0u
<b>Noche</b> Reducir bolus de la cena por:	0.25-0.50u	0.50u	0.50-1.0u	1.0u	1.0-2.0u
<b>Todo el día</b> Reducir todas las insulinas por:	10-50%	10-50%	10-50%	10-50%	10-50%

- Para usuarios de bombas: puede fijar una dosis basal temporal de 50% empezando una hora antes del ejercicio y continuar por la actividad. También puede suspender la pompa por complete. Para determinar que es lo mejor para usted- ¡experimenta!
- **Sea consciente de la parte que va inyectar**
  - Hacer ejercicio incrementa el flujo sanguíneo para diferentes partes del cuerpo y hace que su insulina trabaje más rápido. Si va a caminar/correr, no se inyecte en las piernas. Si va a jugar tenis, no se inyecte en el brazo derecho. En general, el abdomen es la parte más segura para inyectarse antes del ejercicio.

#### DURANTE UN EJERCICIO AEROBICO:

- **¡Verifique su nivel de azúcar!** Esto puede ayudarle a determinar como SU cuerpo va a responder durante diferentes actividades.
- ¡Siempre tenga glucosa de acción inmediata disponible en caso de bajas!
- Para ejercicios vigorosos, algunos encuentran que tomar de 4-8oz de una bebida deportiva cada 30 minutos para que no tenga bajas.
- Si su nivel de azúcar se baja durante la actividad – ¡PARE! Trate sus bajas con la Regla de 15 y espere por lo menos 30 minutos antes de volver empezar.
- Asegúrese que alguien alrededor (entrenador, amigos) sepa que usted tenga diabetes y donde encontrar glucosa de acción inmediata/glucagón en caso de una baja severa

#### DESPUES DEL EJERCICIO:

- **¡Verifique su nivel de azúcar!** Esto le ayudara a determinar si SU cuerpo va a responder después de diferentes actividades.
  - Si su nivel de azúcar es más de 180, corrija su nivel de azúcar por la MITAD de la cantidad que normalmente usa.
  - Si su nivel de azúcar es menos de 80, tenga un refrigerio de 15-30g sin insulina
- **“Hipoglucemia Retrasado”** significa que puede tener unos niveles bajos de azúcar 3-12 horas después de que termine su ejercicio (por la cantidad que indica la gráfica), o puede fijar su dosis basal temporal de 80% en su bomba después del ejercicio. Para determinar que tanto debe fijar su dosis basal temporal - ¡experimente! Algunas personas encuentran que necesitan hacerlo hasta después de 9 horas de la actividad!