

# *Ejercicio & Diabetes Tipo 1*

## *(ACTIVIDADES ANAEROBICAS)*

- *En general actividades “anaeróbicas” (levantamiento de pesas) incrementara los niveles de azúcar durante la actividad y reducirá sus niveles de azúcar de 1-4 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.*
- ***La Experiencia es el mejor maestro!** Para saber cómo sus niveles de azúcar van a responder a diferentes actividades, es muy importante verificar sus niveles de azúcar antes, durante y después de la actividad!*

### ANTES DE UN EJERCICIO ANAEROBICO:

- Si su nivel de azúcar es **menos de 80**:
  - Corrija su nivel de azúcar usando la Regla de 15.
  - Una vez que su nivel de azúcar es más de 80, coma un refrigerio con carbohidratos y proteínas y use su ratio de carbohidrato normal con insulina para poder reemplazar el nivel de azúcar almacenadas en sus músculos (glucógeno)
  - Espere de 15-30 minutos antes de levantar pesas, del otro modo se va sentir muy débil y no se beneficiara por el levantamiento.
- Si su nivel de azúcar es de **80-150**:
  - Coma una comida/refrigerio con carbohidratos y usar su ratio de carbohidrato normal para cubrir su insulina. Limitar carbohidratos hasta ahora esta bien si usted come suficiente proteína, ya que alguna de la proteína será convertida en azúcar para alimentarlo.
  - Si usa una pompa de insulina, no se desconecte para este tipo de actividad! ¡La insulina le ayuda para este tipo de actividades funcione correctamente en su cuerpo!
  - No levantar pesas por más de 45 a la vez- si lo hace esto incrementara hormonas no deseadas del estrés en su cuerpo.
- Si su nivel de azúcar es de **150-250**:
  - Corrija su nivel de azúcar usando su factor normal de corrección
  - Después siga las instrucciones para cuando su nivel de azúcar es 80-150.
- Si su nivel de azúcar es **más de 250**:
  - Hacer la prueba para cetonas:
    - **Si tiene cetonas, NO HAGA ejercicio!** Corrija su nivel de azúcar con insulina y tomar bastante agua para sacar las cetonas. No debe hacer ejercicio hasta que las cetonas desaparezcan completamente.
    - Si no tiene cetonas, corrija su nivel de azúcar con insulina y siga las normas para cuando su nivel de azúcar es de 80-150.

## DURANTE EL EJERCICIO ANAEROBICO:

- Este tipo de ejercicio se beneficia de tener suficiente insulina. ¡NO reduzca la insulina durante el levantamiento de pesas – La insulina ayuda a que este ejercicio funcione correctamente!
- Si se siente bajo cuando está levantando pesas:
  - Verifique su nivel de azúcar para confirmar que este bajo. Algunas veces cuando levanta muchas pesas puede sentirse tembloroso y mareado aunque su nivel de azúcar este normal
  - Si su nivel de azúcar está bajo, use la Regla de 15 para corregir su nivel de azúcar para más de 100.
  - Espere de 15-30 minutos después de tener un nivel de azúcar normal para volver a empezar el levantamiento de pesas.

## DESPUES DE UN EJERCICIO ANAEROBICO:

- Este tipo de ejercicio se beneficia cuando come carbohidratos con insulina inmediatamente después de la actividad para reemplazar el azúcar almacenada en su musculo (glicógeno)
- Después de este tipo de ejercicio, su cuerpo será más sensible para la insulina después de la actividad. Por esta razón, tal vez tenga que disminuir la cantidad de insulina que dé para cubrir sus carbohidratos después de la actividad. Puede haber esto al incrementar su ratio de carbohidratos.
- Si su nivel de azúcar es **más de 180 después** después de levantar pesas:
  - Corrija su nivel de azúcar con insulina
  - Esto puede ser un indicador que no está recibiendo suficiente insulina antes de levantar pesas. Considere en dar más insulina para cubrir la comida antes de empezar el levantamiento de pesas en el futuro.
- Si su nivel de azúcar es **menos de 80** después de levantar pesas:
  - Corrija su nivel de azúcar usando la Regla de 15.
  - Esto puede ser la indicación de que está recibiendo mucha insulina antes de levantar pesas. Considere en dar menos insulina para cubrir su comida antes de empezar a levantar pesas en el futuro.