

EL EJERCICIO FÍSICO AERÓBICO EN LA DIABETES

¿Cómo hacer ejercicio físico?

Elige el ejercicio aeróbico que más te guste.

Caminar Correr Bicicleta Natación Remo Esquí de fondo Patinar

Atención: Los ejercicios como correr, saltar o bajar escaleras se denominan ejercicios de impacto. Aumentan el riesgo de sufrir lesiones en personas con sobrepeso, sedentarias o de edad avanzada.

Aprende a controlar la intensidad.

La intensidad del ejercicio se puede medir según las pulsaciones del corazón (frecuencia cardíaca)

- a** Conoce tu frecuencia cardíaca máxima
Se calcula restando 220 menos tu edad (en años)
En ningún caso se debe hacer ejercicio a esta intensidad.
- b** ¿A qué frecuencia cardíaca debes hacer ejercicio?
La frecuencia cardíaca de trabajo será entre el 65-75% de la frecuencia máxima
Consulta tu frecuencia cardíaca de trabajo en la siguiente tabla:

Edad	Frecuencia cardíaca 65%	Frecuencia cardíaca 75%	Edad	Frecuencia cardíaca 65%	Frecuencia cardíaca 75%
20	130	150	50	110	127
25	126	146	55	107	123
30	123	142	60	104	120
35	120	138	65	101	116
40	117	135	70	97	113
45	113	131	75	94	110

Por ejemplo, una persona de 65 años debe hacer ejercicio entre 101 y 116 pulsaciones por minuto.

c Controla la intensidad del ejercicio de varias formas:

1. Pulsómetro



2. Contando pulsaciones

Cuenta las pulsaciones durante 10 segundos y multiplica el valor x 6.



3. Test del habla

Si haces ejercicio al ritmo al que se empieza a perder la respiración estarás trabajando al ritmo adecuado.



Pacta la duración y la frecuencia del ejercicio.

Objetivo: 150 minutos semanales de ejercicio

Normas:

La sesión de ejercicio debe superar los 10 minutos de duración.

Se recomienda entre 3 y 5 sesiones semanales de ejercicio, mejor si se realiza en días alternos.



También es posible realizar ejercicio a diario. En este caso, las sesiones serán de menor duración.

Recuerda: a mayor duración, menor frecuencia de las sesiones de ejercicio.

Puedes confeccionar tu programa de ejercicio en www.diabetesalacarta.org

* El caso de Carmen

Carmen tiene 64 años, y diabetes tipo 2 desde hace más de 20. Su control de la diabetes no es demasiado bueno y por ello se ha animado a empezar a hacer ejercicio.

Se trata tomando pastillas 2 veces al día o insulina de acción lenta antes de ir a dormir.

Ha calculado su frecuencia cardíaca máxima y es $220 - 65 = 155$ pulsaciones por minuto

Ha consultado la tabla para saber cual será su frecuencia cardíaca de trabajo. Deberá caminar entre 101 y 116 pulsaciones por minuto.

Cada 5 o 10 minutos de ejercicio controlará la intensidad, contando las pulsaciones durante 10 segundos y multiplicando por 6. Además. Utiliza el test del habla, notando que pierde ligeramente la respiración mientras camina.

Para conseguir los 150 minutos semanales, saldrá a caminar 3 días a la semana, unos 50 minutos cada día.

Tiene previsto salir a caminar los lunes, miércoles y viernes (días alternos).



ID | BAPS

www.diabetesalacarta.org

EL EJERCICIO FÍSICO AERÓBICO EN LA DIABETES

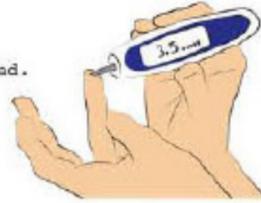
¿Cómo controlar el ejercicio físico?

Mide tu glucemia antes del ejercicio

Si es inferior a 100 mg/dl: toma de 10-20g de hidratos de carbono (1-2 sobres) extras antes de empezar.

Si está entre 100 y 250 mg/dl: puedes empezar el ejercicio con normalidad.

Si es superior a 250 mg/dl: comprueba los niveles de cetona en orina. Si son positivos retrasa el ejercicio.



Ajusta la insulina o la medicación

Si sigues tratamiento con insulina o medicamentos que pueden producir hipoglucemias debes saber que el ejercicio incrementa el riesgo de que se produzcan.

Para evitarlo deberías reducir las dosis de insulina o medicación antes de realizar el ejercicio de media o larga duración (de más de 1 hora).

En cualquier caso, consulta con tu equipo médico sobre cómo realizar estos ajustes.

Toma hidratos de carbono durante el ejercicio

El ejercicio consume glucosa, por lo que es necesario aportar hidratos de carbono extra, según sea la duración del ejercicio.

a Menos de 30 minutos: nada

b De 30 minutos a 1 hora : 10-20g (1-2 sobres)



Una fruta pequeña



Dos rebanadas pequeñas



1/2 vaso de zumo



2 galletas

c Mas de 1 hora: 20g por cada hora de ejercicio (2 sobres)



Una fruta grande



Un bocadillo pequeño (40g de pan)



1 vaso de zumo



4 galletas

Puedes consultar los materiales "Diabetesalacarta" para conocer qué alimentos te aportan esta cantidad de hidratos de carbono.

Calentamiento y enfriamiento

Empieza el ejercicio de forma progresiva durante los primeros 5-10 minutos. Después ya puedes seguir a la intensidad que tengas programada.

Acaba el ejercicio reduciendo poco a poco la intensidad. Puedes añadir unos 5-10 minutos de estiramientos.

Evita la hipoglucemia post-ejercicio

Una vez acabado el ejercicio también es posible que se produzcan hipoglucemias, incluso durante la noche.

Para evitarlas, realiza algún control de glucemia extra y toma algunos hidratos de carbono extra en la comida o cena posterior a ejercicios de más de 1 hora de duración.

Si utilizas insulina y has hecho ejercicio de larga duración es posible que necesites reducir ligeramente la dosis de insulina posterior al ejercicio (o nocturna).

Por tu seguridad

Si sigues tratamiento con insulina o fármacos que puedan provocar hipoglucemias, asegúrate de llevar siempre contigo algún alimento con azúcar.

Puede ser un par de sobres de azúcar, unos caramelos, una barrita energética o un zumo de frutas.



El caso de Carmen

Hoy Carmen sale a hacer su caminata programada de 50 minutos. Su valor de glucemia antes de salir era de 142 mg/dl. Como tiene previsto caminar por casi una hora, Carmen ha tomado 1 vaso de zumo de frutas antes de salir.

Ha empezado caminando suave, para luego aumentar el ritmo hasta llegar a las pulsaciones por minuto indicadas.

A pesar de salir a caminar por el barrio, llevaba 4-5 caramelos en el bolso, por si tiene una bajada de azúcar.

Al finalizar el ejercicio, ha vuelto a comprobar sus niveles de glucosa en sangre. Estaba a 124 mg/dl.

Antes de ir a dormir su glucemia era de 87mg/dl, por lo que ha decidido tomar un extra de hidratos de carbono, 1 vaso de leche y dos galletas (equivale a 2 sobres).



ID | BAPS

www.diabetesalacarta.org