



GUÍA DE ACTUACIÓN

Ejercicio físico



DEBUT DIABETES TIPO 1

GEDIC 

Grupo de Enfermeros Educadores en Diabetes Infantil de Cataluña

María Cristina Anguita. Hospital Sant Joan de Deu, Barcelona

Eulàlia Armengol. Hospital Materno-Infantil Vall d'Hebron, Barcelona

Montse Clavería. Hospital de Mataró, Mataró

Miguel Flores. CAP Balàfia, Lleida

Imma Gallach. Consorci Hospitalari Parc Taulí, Sabadell

Milagros Losada. Hospital Materno-Infantil Vall d'Hebron, Barcelona

Josefina Torrubiano. Hospital Sant Pau, Barcelona

Dibujos: Miguel Flores





GUÍA DE ACTUACIÓN Ejercicio físico



■ Ventajas

- **Reduce** los requerimientos de insulina
- **Aumenta** el gasto energético
- **Disminuye** las enfermedades cardiovasculares
- **Es beneficioso para la salud** y aumenta la sensación de bienestar



■ Precauciones

1. Para evitar posibles hipoglucemias:

- Realiza **controles antes y después** del ejercicio
- **Ajusta** la dosis de insulina **y/o aumenta** la ingesta de hidratos de carbono

2. Ten en cuenta:

- El **riesgo de hipoglucemia** puede prolongarse **hasta transcurridas varias horas después del ejercicio físico**, dependiendo de la intensidad y duración
- Inmediatamente después de realizar un ejercicio físico intenso y de corta duración puede aparecer una hiperglucemia transitoria que no requiere dosis extra de insulina.

■ Recuerda



En caso de hiperglucemia
con cetosis NO **hagas ejercicio físico**

Pautas de Insulina

Niveles adecuados para realizar ejercicio: Entre..... Ymg/dL.

Tipo ejercicio	Intensidad	Duración	Horario	Medidas a tomar



Centro



Teléfono