



# Ejercicio

ALGUNOS ASPECTOS A CONSIDERAR SON:

## 1.PREVIÓ AL EJERCICIO

- Duración e intensidad del ejercicio a realizar.
- Es un ejercicio muy habitual o inhabitual.
- El ejercicio es adecuado a nivel de condición física.
- Gasto calórico estimado.
- Intervalo entre última comida e inicio del ejercicio.
- ¿Debe comerse una colación previa al ejercicio?
- ¿Deben ingerirse carbohidratos durante el ejercicio?
- ¿Se requiere comida extra después del ejercicio?

## 2.CONSIDERACIONES PARA EVITAR HIPO E HIPERGLICEMIA CON EJERCICIO

- Comer 1 a 3 horas antes del ejercicio.
- Ingerir suplementos de carbohidratos cada 30 minutos durante ejercicio-prolongados y vigorosos.
- Ejercitarse con un compañero.

Para una información mas detallada haz clic más abajo:

Ejercicio Físico (  ,  0.045Mb) Por Dr. Jerónimo Momblán. Actualizado a Mayo 2021.

Os mostramos de forma orientativa la tabla adjunta donde aparece las modificaciones en la insulina según el ejercicio físico tanto por su duración como por su intensidad y está pensada sobre todo para los diabéticos más mayorcitos que hacen una actividad más reglada:

Tabla orientativa para modificación de la dosis de Insulina según la intensidad y duración del ejercicio

	INTENSIDAD	Baja		Media		Alta	
		Rápida	Lenta	Rápida	Lenta	Rápida	Lenta
DURACIÓN	30 minutos	NO	NO	NO	NO	-30%	No
	60 minutos	-30%	No	-50%	No	-50%	-20%
	120 minutos	-30%	No	-50%	-20%	-70%	-40%
	Más de 120 minutos	-30%	-20%	-70%	-20%	-70%	-40%

En el link del Servicio público de salud del Gobierno Vasco podéis encontrar más información sobre el ejercicio físico [LINK](#)  (1)

OSAKIDETZA, Servicio de Salud del Gobierno Vasco 2012. Revisado por Dr Momblán Mayo 2021

Versión imprimible (  ,  )

Referencias según Vancouver: (  ,  )