

EFFECTOS DEL EJERCICIO SOBRE EL CONTROL DE LA GLUCEMIA INCREMENTO DEL CONSUMO DE GLUCOSA

Los músculos utilizan una gran cantidad de glucosa como combustible durante la actividad. Esta glucosa se obtiene de diferentes vías:

Sangre: los músculos se abastecen de la glucosa sanguínea, , sobre todo, después de 30-60 minutos de actividad. ¡Cuidado! Los valores de glucosa en sangre no deben bajar de los 70 mg/dl, pues se produce hipoglucemia.

Reservas: El organismo almacena glucosa en los músculos y en el hígado, glucosa que puede utilizarse durante la actividad. la cual puede utilizarse durante la actividad.

Hígado: Este órgano es capaz de producir glucosa por sí mismo para mantener los valores de glucosa en sangre por encima de 70 mg/dl.

AUMENTO DEL PASO DE GLUCOSA AL INTERIOR DE LA CÉLULA

El ejercicio tiene un defecto similar al de la insulina, permitiendo que la glucosa de la sangre pase al interior de las células musculares.

HACER EJERCICIO CONDUCE A UNA VIDA SANA

Una vida saludable se basa en la correcta alimentación y, por supuesto, en la práctica de ejercicio físico de forma habitual, constituyendo uno de los pilares básico para la prevención de la diabetes y de sus posibles complicaciones.

A MÁS EJERCICIO, MAYOR CALIDAD DE VIDA

La práctica del ejercicio físico actúa de forma conjunta sobre varios órganos y sistemas del cuerpo, mejorando notablemente la calidad de vida de la persona con diabetes. Entre sus efectos beneficiosos destacan:

1. Incrementa el consumo muscular de glucosa y mejora la sensibilidad a la acción de la insulina, por lo que puede ayudar a controlar mejor la diabetes.

MEJORE SU DIABETES... ¡Muévase!

DIABETES TIPO 2. VIDA SALUDABLE Y EJERCICIO

INFORMACIÓN DESARROLLADA CON EL ASESORAMIENTO DE SERAFÍN MURILLO (DIETISTA-NUTRICIONISTA) CIBERDEM, HOSPITAL CLINIC DE BARCELONA PARA SANOFI-AVENTIS Y FEDE

2. Aumenta el gasto de energía, ayudando a mantener el peso.

3. Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

4. Ayuda a reducir y a controlar el estrés psicológico y los estados depresivos.

1, 2, 3 Y 4. NORMAS BÁSICAS

1. INTENSIDAD. A mayor intensidad, mayor consumo de glucosa, pero con control. Así evitaremos lesiones o alteraciones cardiovasculares. La intensidad del ejercicio se puede controlar mediante la medida de la frecuencia cardiaca:

Contar las pulsaciones durante 10 segundos y multiplicar por seis para obtener las pulsaciones por minuto.

2. TIEMPO. Es suficiente con realizar sesiones de 20 a 60 minutos de duración.

3. FRECUENCIA. Es recomendable hacer ejercicio a diario para evitar oscilaciones en el nivel de glucemia entre los días con ejercicio y descanso, aunque de tres a cinco sesiones semanales es suficiente.

4. VARIEDAD. Conviene variar el tipo de ejercicio para evitar que la rutina los haga aburridos. Además, se debe incrementar progresivamente la duración e intensidad para lograr mantener los beneficios del ejercicio a largo plazo.

NO SE PARE. COMBATA LA DIABETES PASO A PASO

Practicar ejercicio debe ser una actividad placentera, por lo que cada persona tiene que escoger el tipo de ejercicio que más se adecúe a sus características y a sus gustos. Se elegirán preferentemente actividades de naturaleza aeróbica como:

NIVEL UNO BÁSICO

- CAMINAR LIGERO
- BICICLETA ESTÁTICA O MÁQUINAS DE GIMNASIO TIPO REMO O ELÍPTICA
- PASEAR EN BICICLETA
- EJERCICIOS DE PISCINA TIPO AQUAGYM
- JUGAR AL GOLF
- BOWLING

NIVEL DOS MEDIO

- CAMINAR MUY RÁPIDO MARCHA TROTE
- BICICLETA DE MONTAÑA
- DEPORTES DE EQUIPO COMO FUTBOL O BALONCESTO
- CLASES DIRIGIDAS SUAVES AERODANCE O TONIFICACIÓN
- ESQUÍ ALPINO
- TENIS O PÁDEL
- MONTAÑISMO
- NATACIÓN

NIVEL TRES AVANZADO

- CLASES DIRIGIDAS INTENSAS (AEROBIC, STEPS, CARDIBOX...)
- BICICLETA DE MONTAÑA CON GRANDES PENDIENTES
- ESQUÍ DE FONDO
- SPINNING
- CORRER

Se recomienda consultar con su médico a aquellas personas sedentarias o mayores de 40 años antes de realizar un programa de ejercicio físico. Se recomienda combinar estos deportes con 2 - 3 sesiones semanales de ejercicios de fuerza muscular, ya que además de aumentar el gasto energético del organismo, evitan la pérdida de masa muscular asociada a la edad.

AL MODIFICAR SU ACTIVIDAD TOMA PRECAUCIONES

La práctica del ejercicio aumenta el consumo de glucosa como combustible y, además, facilita su paso al interior celular, incluso hasta varias horas después de finalizar la actividad, incrementando la posibilidad de sufrir hipoglucemias. Por ello, he aquí algunas precauciones:

- 1.** Medir sus valores de glucemia antes del ejercicio.
- 2.** Tomar un suplemento de unos 10-15 g. de hidratos de carbono si el valor de glucemia previo es inferior a 150 mg/dl.
- 3.** Si utiliza insulina, reducir las dosis de insulina rápida previas a la actividad cuando realice ejercicios de larga duración.

Cuando el ejercicio físico tenga una duración superior a los 30 minutos, además de las modificaciones en la medicación, deberá tomar hidratos de carbono a medida que practica el ejercicio, según sea su intensidad:

HIDRATOS DE CARBONO POR CADA HORA

EJERCICIO DE INTENSIDAD BAJA 10/15 g.
EJERCICIO DE INTENSIDAD MEDIA 15/25 g.
EJERCICIO DE INTENSIDAD ALTA 25/40 g.

Además, para el ejercicio de más de 60 minutos de duración e intensidad moderada o alta, se debe tomar un extra de hidratos de carbono después de la actividad. Evitando así la hipoglucemia post-ejercicio. ●

HIDRATOS DE CARBONO

| ALIMENTO | PORCIÓN | HIDRATOS DE CARBONO |
|----------------------|-----------------|---------------------|
| Zumo de frutas | vaso 200 ml. | 18 g |
| Bebida isotónica | vaso 200 ml. | 13 g |
| Bebida de cola | vaso 200 ml. | 34 g |
| Manzana o naranja | unidad mediana | 14 g |
| Galletas María | 3 unidades 20 g | 15 g |
| Pan | Rebanada 30 g | 15 g |
| Barrita Energética | Unidad 25 g | 15 g |
| Pastillas de Glucosa | 2 Unidades 10 g | 10 g |

La práctica del ejercicio físico actúa de forma conjunta sobre varios órganos y sistemas del cuerpo, mejorando notablemente la calidad de vida de la persona con diabetes