



Diabetes y Ejercicio

Programa educativo en Diabetes

Vivir con Diabetes

Derechos Reservados. Roche Chile Ltda. Registro de propiedad intelectual N° 112.969. Octava edición año 2010.

Este programa cuenta con el patrocinio de:



ACCU-CHEK®

¡El ejercicio forma parte del tratamiento de la Diabetes Mellitus!

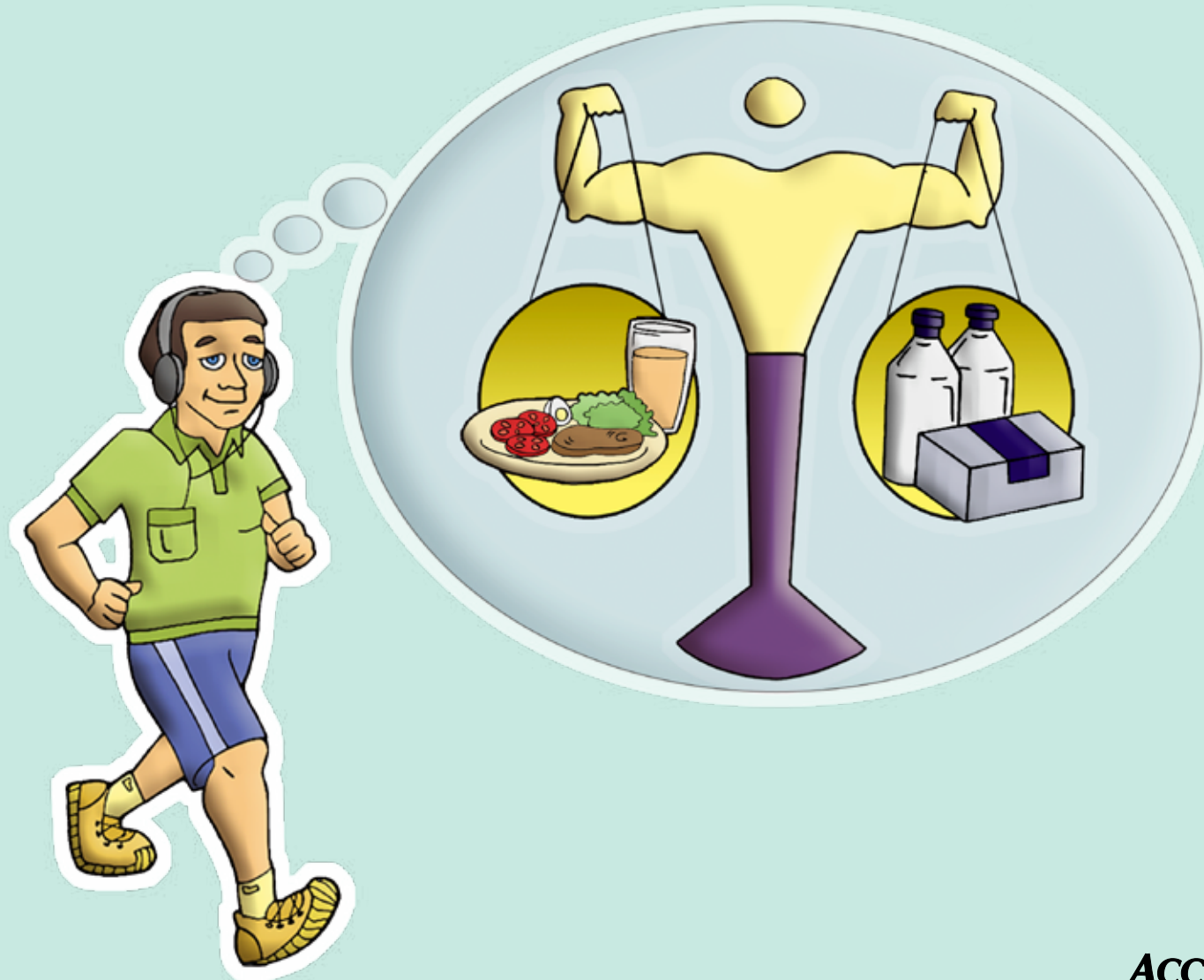


Imagen 1

¡El ejercicio forma parte del tratamiento de la Diabetes Mellitus!

- La actividad física periódica es uno de los pilares fundamentales en el tratamiento de la Diabetes Mellitus, junto con la alimentación y los medicamentos.
- Para un adecuado control de la Diabetes deben estar presentes todos estos pilares. Si falta uno de ellos, el tratamiento se torna más complejo e incluso puede fallar.
- El ejercicio es benéfico para todas las personas, y es especialmente bueno para las personas con Diabetes.
- El sobrepeso y el sedentarismo disminuyen la acción de la insulina y no permiten un adecuado control de la Diabetes.

¿Por qué el ejercicio es parte del tratamiento de la Diabetes?

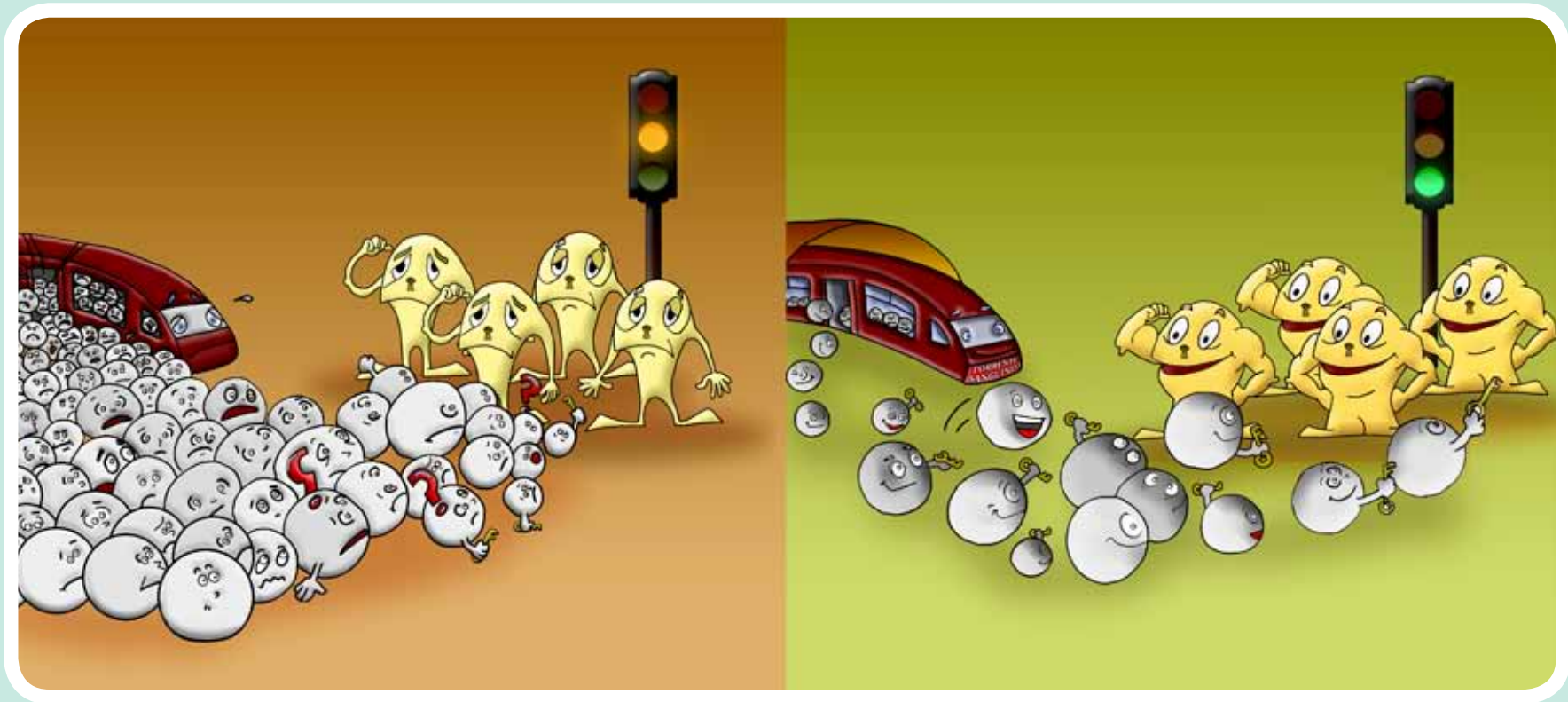


Imagen 2

¿Por qué el ejercicio es parte del tratamiento de la Diabetes?

- Las células musculares carentes de actividad física, no responden adecuadamente a la acción de la insulina, la glucosa no puede entrar a la célula y se acumula en la sangre (hiperglicemia).
- El ejercicio aumenta la **sensibilidad y la respuesta** de las células del músculo a la acción de la insulina, en consecuencia la glucosa puede ingresar con mayor facilidad a la célula y no se acumula en la sangre, permitiendo un mejor control de la Diabetes.
- Esta respuesta mejorada a la acción de la insulina se puede prolongar por 12 a 48 horas después de realizada la actividad física.
- El ejercicio periódico y programado, al mejorar la respuesta a la insulina, puede disminuir los requerimientos de los medicamentos para tratar la Diabetes, ya sea tratamiento oral o inyecciones de insulina.

¿Qué beneficios produce la actividad física realizada en forma regular?



Imagen 3

¿Qué beneficios produce la actividad física realizada en forma regular?

Realizar actividad física en forma regular es beneficioso para todos los individuos y en todas las edades, especialmente en las personas con Diabetes porque:

- Mejora el control de la glicemia, ya que aumenta la sensibilidad y respuesta del músculo a la insulina.
- Colabora con la pérdida de peso y de tejido graso.
- En algunas personas reduce el requerimiento de hipoglicemiantes orales (pastillas) y de insulina.
- Disminuye el riesgo de enfermedades e infartos al corazón.
- Disminuye el colesterol “malo” (colesterol LDL).
- Mejora la presión arterial y la frecuencia cardiaca.
- Mejora la circulación en las piernas y pies.
- Combate la ansiedad y el stress.
- Mejora la calidad de vida.

¿Qué precauciones debe tomar antes de realizar una nueva actividad física?

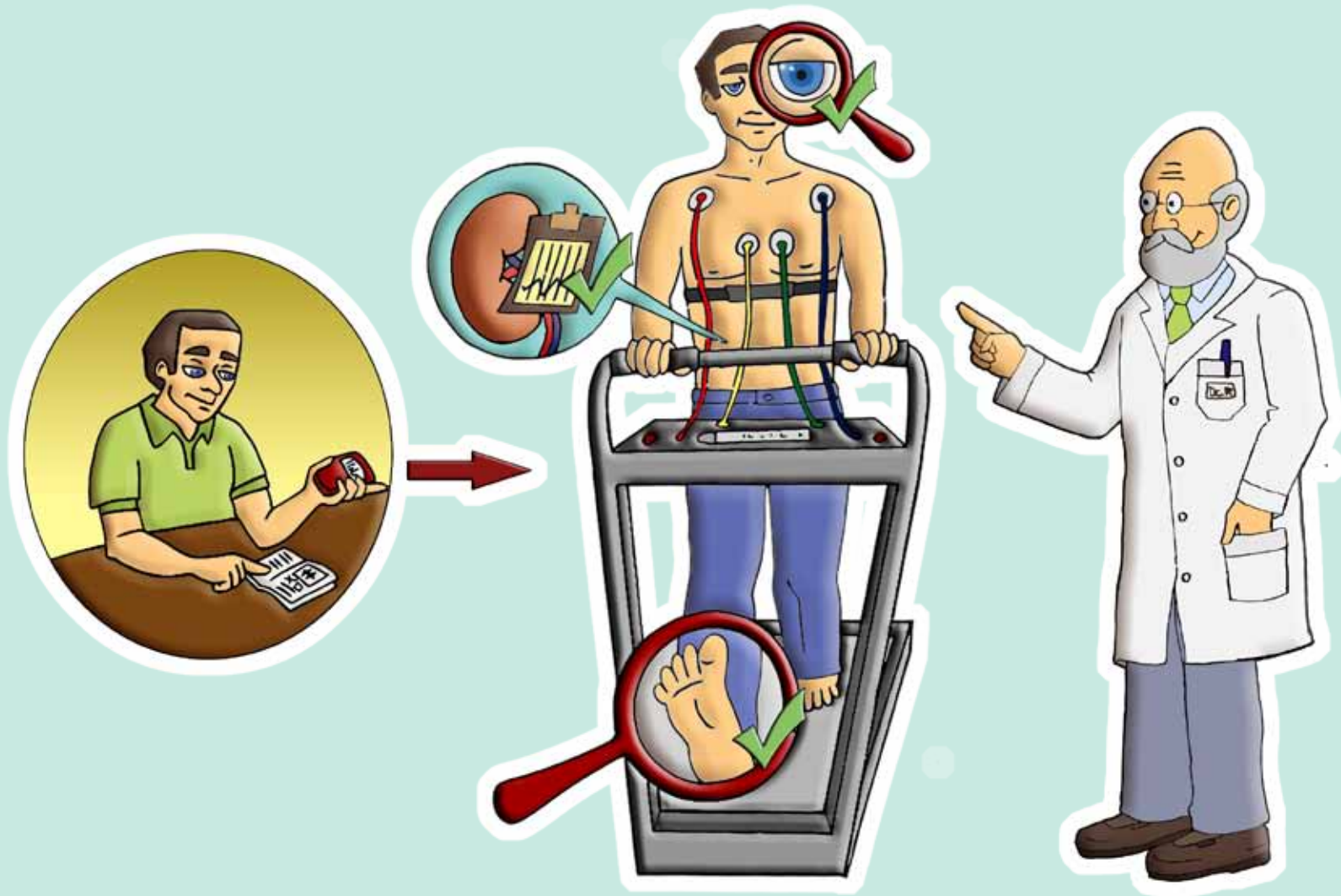


Imagen 4

¿Qué precauciones debe tomar antes de realizar una nueva actividad física?

- Cuando se va a iniciar alguna nueva actividad física, comunicarlo al equipo de salud que lo asiste.
- En algunos casos el médico solicitará exámenes como: Electrocardiograma, función renal, fondo de ojo, evaluación de los pies, test de esfuerzo, etc.
- Algunos ejercicios pueden estar contraindicados si la persona tiene:
 - Diabetes descompensada.
 - Retinopatía proliferativa.
 - Nefropatía moderada – severa.
 - Hipertensión arterial severa, descompensada o sin tratamiento.
 - Heridas, amputaciones o deformaciones en los pies.

La actividad física a realizar depende de la edad, estado físico, control de la Diabetes y de la motivación y el interés personal. Si tiene dudas, consultar al equipo de salud que lo atiende sobre que tipo de ejercicio es el más aconsejable para cada persona.

¿Qué ejercicios o deportes conviene practicar?



Imagen 5

¿Qué ejercicios o deportes conviene practicar?

- En general los ejercicios aeróbicos son los más aconsejados, pues tienen mayor impacto sobre la salud cardiovascular y en el tratamiento de la Diabetes.
Ejercicios tales como: Caminar, trotar, nadar, bailar, gimnasia, tenis, fútbol, etc.
- No olvidar que las sesiones de entrenamiento comienzan con un calentamiento previo y finalizan con un enfriamiento para evitar desgarros musculares.
- Una vez elegida la actividad a realizar, idealmente asesorarse por un entrenador o profesor de educación física.
- **La actividad física debe ser progresiva en su duración y frecuencia**, hasta llegar a sesiones de 30 a 45 minutos 3 veces por semana.
- **Caminar** también es un ejercicio, se debe realizar a diario y al menos 30 minutos de caminata continua, para que tenga efecto cardiovascular y como tratamiento de la Diabetes.

¿Hay deportes prohibidos para las personas con Diabetes?



Imagen 6

¿Hay deportes prohibidos para las personas con Diabetes?

Una persona con Diabetes puede realizar cualquier tipo de ejercicio, aunque los ejercicios aeróbicos son los más recomendables, dependiendo de los gustos personales, también se pueden realizar ejercicios de trabajo muscular localizado como: Pesas, máquinas, pilates, etc., ya que el desarrollo de masa muscular localizada también favorece la utilización de la glucosa y mejora la sensibilidad a la insulina.

Deportes de alto rendimiento como: Atletismo, andinismo, o prácticas deportivas a nivel profesional pueden ser realizados por las personas con Diabetes, con asesoría médica permanente.

El autocontrol de la glicemia es una herramienta fundamental para practicar ejercicios y deportes de manera segura. Además permite al médico ajustar el tratamiento con medicamentos de acuerdo a los cambios que produce la actividad física.

¿En que casos una persona con Diabetes no debe hacer ejercicios?



Imagen 7

¿En que casos una persona con Diabetes no debe hacer ejercicios?

Una persona con Diabetes Mellitus no debe hacer ejercicios cuando:

- No ha sido recomendado o ha sido contraindicado por el equipo de salud.
- La glicemia, previo a la actividad física, está sobre 250 mg/dl.
- Ha presentado hipoglicemias recientes o frecuentes sin consultar al médico.
- Aparecen cuerpos cetónicos en la orina.
- Cualquier actividad física se suspende si la presión arterial es mayor a 180/100 mm/Hg.
- Existen lesiones en los pies.
- No se cuenta con los elementos necesarios para realizar actividad física de manera segura, tales como: Monitor y cintas para el autocontrol, colación adecuada, agua, calzado apropiado, etc.

¿Qué debe hacer cuando la glicemia está alta?



Imagen 8

¿Qué debe hacer cuando la glicemia está alta?

Si la glicemia antes de iniciar una actividad física o deportiva es mayor a 250 mg/dl se debe:

- Suspender la actividad física hasta recuperar glicemias menores a 250 mg/dl.
- Mantener reposo.
- Beber abundante agua.
- En lo posible corroborar cuerpos cetónicos en la orina (cetonuria).
- Colocar dosis extra de insulina, siempre que haya sido enseñada y autorizada por el médico tratante.

¿Qué medidas de autocuidado debe adoptar al realizar actividad física?



Imagen 9

¿Qué medidas de autocuidado debe adoptar al realizar actividad física?

El ejercicio es parte del tratamiento de la Diabetes, sin embargo se deben tomar ciertas precauciones al practicarlo. El autocontrol de la glicemia es una herramienta fundamental para realizar actividad física de manera segura:

- Autocontrol de la glicemia antes de iniciar la actividad física; si su glicemia es menor a **100 mg/dl**, consumir una colación indicada.
- Si la actividad es prolongada (ej. partido de fútbol), controlar la glicemia cada 30 minutos. Consumir colación indicada.
- La cantidad de hidratos de carbono de las colaciones va a depender de la duración y la intensidad del ejercicio. Consulte con el especialista.
- Autocontrol de glicemia al finalizar la actividad física, y en la noche antes de dormir, ya que el beneficio de los ejercicios se pueden prolongar por 24 hrs. o más.
- Disponer de azúcar, glucosa o líquidos azucarados para el tratamiento inmediato de una eventual hipoglicemia.
- Ingerir líquidos abundantes para evitar la deshidratación.
- Prefiera practicar deportes en la mañana o a medio día.
- En lo posible, realizar actividad física acompañado por una persona que conozca su condición de diabético y cómo ayudarlo. De lo contrario se sugiere portar una identificación de diabético.
- Si usa insulina, evite hacer ejercicios en las horas peaks de la Insulina, para prevenir una hipoglicemia.
- Si la persona sólo usa hipoglicemiantes orales como tratamiento de la Diabetes **no** requiere consumir colaciones al realizar actividad física, es decir, debe seguir su rutina de alimentación matinal.

¿Qué precauciones debe tener si usa insulina como tratamiento?



Imagen 10

¿Qué precauciones debe tener si usa insulina como tratamiento?

- La actividad física permite una mejor acción de la insulina en el cuerpo.
- Las personas sedentarias requieren mayor dosis de insulina para mantener las glicemias en rangos adecuados.
- Al contrario, aquellas que realicen actividad física programada, requieren dosis menores de insulina para un buen control de la Diabetes.
- Al desarrollar una actividad física programada y regular, se recomienda disminuir la dosis de insulina el día de entrenamiento físico, de acuerdo a las indicaciones del médico tratante.
- Recordar que al realizar ejercicios, debe tener precaución al elegir el sitio donde inyectar la insulina:

Si inyecta la insulina en la misma zona que realizará la contracción muscular, ésta se absorberá con mayor rapidez, aumentando el riesgo de hipoglicemia.

Ejemplo: Si va a jugar fútbol no debe inyectar la insulina en las piernas, al jugar tenis no inyectar ni brazos ni piernas, etc.

El ejercicio mejora nuestra calidad de vida



Imagen 11

El ejercicio mejora nuestra calidad de vida

En resumen:

- La actividad física es parte fundamental del tratamiento de la Diabetes junto con la alimentación y los medicamentos.
- Para realizar actividad física de manera segura es recomendable el autocontrol de la glicemia antes, durante y después del ejercicio.
- Las personas que tratan su Diabetes solo con medicamentos orales no requieren consumir colaciones extras al realizar actividad física.
- Si la persona usa inyecciones de insulina debe ajustar la dosis el día del ejercicio (de acuerdo a la indicación médica), comer las colaciones indicadas e hidratarse adecuadamente.
- El ejercicio no solo favorece un buen control de la Diabetes, también permite bajar de peso, disminuir la presión arterial, disminuir los lípidos en la sangre, mejora la auto imagen, disminuye el estrés y en general mejora la calidad de vida de las personas que lo practican.



Este programa cuenta con el patrocinio de:



GOBIERNO DE
CHILE
MINISTERIO DE SALUD



GOBIERNO DE
CHILE
MINISTERIO DE EDUCACIÓN

ACCU-CHEK®