



Libros Virtuales IntraMed



DIABETES para niños, adolescentes y sus familiares

LA ACTIVIDAD FISICA

El ejercicio es una parte importantísima en el tratamiento de la diabetes.

La actividad física mejora el efecto de la insulina y la capacidad de las células para tomar la glucosa, ayudando así, a mantener la glucemia en niveles normales

Además, mejora el estado físico, evita que aumenten las grasas en la sangre y ayuda a controlar la presión arterial.

Toda persona diabética puede realizar actividad física pero debe consultar con su doctor el tipo de ejercicio que realizará y así recibirá los consejos adecuados para evitar los problemas que pudieran aparecer durante la realización del mismo.

Aquí van algunos consejos:

1)Es de buena práctica llevar una medalla identificatoria de diabetes en caso que las personas que estén con vos desconozcan la enfermedad e interpreten como un desmayo común una hipoglucemia y no sepan, entonces, cómo ayudarte.

2)Si el ejercicio es programado debés reducir la dosis de insulina. Como el ejercicio disminuye la glucemia necesitarás menor cantidad de insulina para mantener la glucemia normal.

3)Aplicar la insulina en un sitio distinto al que ejercitarás. Por ejemplo: si jugás al futbol no te apliques la insulina en las piernas, si jugás al tenis no te apliques la insulina en los brazos.

4)Estar alerta a los síntomas de hipoglucemia durante el ejercicio y luego del mismo, ya que las hipoglucemias pueden aparecer entre 7 y 15 horas de terminado el mismo.

5)Tener siempre a mano carbohidratos que aumentan rápidamente la glucemia, como por ejemplo: una lata de gaseosa común (no dietética) o tabletas de glucosa.

6) Medir la glucemia antes de empezar el ejercicio:

SI TENÉS UNA GLUCEMIA:

❖ MENOR a 100 mg/dl: COMER 15 gramos de CAR-

BOHIDRATOS ANTES DE EMPEZAR EL EJERCICIO.

- ❖ 100 a 249 mg/dl: HACER EL EJERCICIO.
- ❖ 250 a 300 mg/dl:
MEDIR CETONAS EN ORINA.
SI SON NEGATIVAS, HACER EJERCICIO.
SI SON POSITIVAS CORREGIR CON INSULINA RÁPIDA Y RETRASAR EL EJERCICIO.
- ❖ MÁS de 300 mg/dl: RETRASAR EL EJERCICIO HASTA QUE SE CONTROLE LA HIPERGLUCEMIA.

7)Cuando el ejercicio es moderado, dura menos de 30 minutos y la glucemia es menor a 100 mg/dl, antes de comenzar la actividad debés comer un bocado pequeño con 15 gramos de carbohidratos.

8)Cuando el ejercicio es intenso y dura más de 30 minutos debés comer 15 gramos de carbohidratos cada 30 minutos.

9)En la actividad física vigorosa y programada se puede reducir la cantidad de insulina NPH entre un 30% y 50% de la dosis habitual.

Ejemplo: ciclismo, fútbol, tenis, escalar.

ATENCIÓN:

SIEMPRE CONSULTÁ CON TU DOCTOR SOBRE LA DOSIS DE INSULINA EN CASO DE EJERCICIO.

Historias sobre actividad física y diabetes

FELIPE

Ayer fui a la casa de Miguel quien vive en una quinta, a una hora de la Capital Federal.

Me había levantado, como todos los días, a las 7.30 hs y me dí la insulina en el muslo. Después desayuné y partí hacia lo de Miguel.

Cuando llegué allí, junto a mi amigo, no sabíamos qué hacer, entonces su papá decidió, a las 11.00 hs, que fuéramos a dar una vuelta en bicicleta por los alrededores del lugar. Fuimos hasta un gran supermercado que está a unas 30 cuadras de la quinta. Fue muy divertido al principio, pero después de un rato comencé a tener mareos, a sentirme muy flojo y me caí de la bicicleta: tuve una hipoglucemia.

- 1)¿Por qué Felipe tuvo una hipoglucemia?
- 2)¿El andar en bicicleta fue un ejercicio programado?
- 3)¿Estuvo alerta a los síntomas de hipoglucemia?
- 4)¿Tenía acceso a las tabletas de glucosa?
- 5)¿Qué importancia tuvo el lugar de aplicación de la insulina?

- 6)¿Cómo podría haber evitado el bajón de azúcar?

Respuestas

- 1)Porque se dio la dosis de insulina habitual y realizó una actividad intensa sin siquiera hacer la colación de las 11.00 hs.
- 2)No fue un ejercicio programado. Si hubiera sido programado debería haber disminuído la dosis de insulina.
- 3)No estuvo alerta a los síntomas de hipoglucemia. De lo contrario hubiera detenido marcha en bicicleta y hubiese comido una colación y así, evitado la caída.
- 4)No lo sabemos, pero parecería que no llevaba sus tabletas las cuales lo podrían haber sacado rápidamente de la hipoglucemia.
- 5)Felipe se había inyectado la insulina en la pierna, que era la parte del cuerpo que, luego, más ejercitaría, por lo tanto, la absorción de insulina fue mucho más rápida que lo habitual.
- 6)Si bien no fue una actividad programada pudo haber evitado la hipoglucemia haciendo varias colaciones y midiéndose la glucemia antes de iniciar la actividad. Ante el menor síntoma de hipoglucemia debió detenerse un rato, controlarse la glucemia y comer 15 gramos carbohidratos ó 3 tabletas de glucosa. Seguramente hubiese evitado la caída.

MARIELA

El sábado decidí ir a nadar a una pileta cubierta con un grupo de amigas. Me encontraría con ellas a las 14.00 hs. Como todas las mañanas, ese día me apliqué la insulina a las 8.00 hs y tomé el desayuno. Luego almorcé temprano y fui al club. Me medí la glucemia 10 minutos antes de empezar a nadar y tenía 90 mg/dl.

Nadé, nadé y nadé . A la hora y media me fui a cambiar y después a jugar a la casa de Cecilia. Cuando llegué a mi casa, cuatro horas después, me sentí muy mal y llamé a mi mamá, quien me midió la glucemia: tenía 20 mg/dl.

- 1)¿Qué debió haber hecho Mariela antes del desayuno, sabiendo que nadaría esa tarde?
- 2)Cuando tuvo una glucemia de 90 mg/dl, sabiendo que nadaría, ¿qué debió hacer?
- 3)¿Debía medirse nuevamente la glucemia después de nadar?
- 4)Si no podía medirse la glucemia ¿Qué debía hacer?
- 5)¿Cuánto tiempo después de hacer una actividad física, puede aparecer una hipoglucemia?
- 6)¿Cómo podría haber evitado la hipoglucemia?

Respuestas:

- 1)Como era una actividad programada debió disminuir la dosis de insulina NPH el día de la natación.
- 2)Cuando tuvo 90 mg/dl debió tomar una colación antes de iniciar la actividad (natación)
- 3)Sí, después de nadar tenía que volver a medirse la glucemia porque fue una actividad prolongada, coincidió con el pico de acción de la insulina NPH (6 a 8 hs), y no había realizado ninguna colación.
- 4)Si no podía medirse la glucemia, debía hacer una colación de 15 gramos de carbohidratos para prevenir una posible hipoglucemia.
- 5)Las hipoglucemias pueden aparecer durante la actividad y hasta 7 a 15 hs después de finalizada la misma por eso hay que estar muy atento.
- 6)Podría haber evitado la hipoglucemia disminuyendo la dosis de NPH de ese día, monitoreándose y haciendo las colaciones de acuerdo a las glucemias.

María

Soy una adolescente de 17 años y me encanta bailar. El viernes por la noche decidí ir a un boliche con mis amigas. Mi doctora me dijo que es un muy buen ejercicio.

Mis controles no eran muy buenos ultimamente, ya que mis glucemias estaban entre 250-300 mg/dl . Antes de salir me medí y tenía una glucemia de 280 mg/dl pero igual fui a bailar.

Cuando volví a casa, por la madrugada, me acosté para dormir pero no descansé bien porque debí levantarme a orinar y tomar agua cada media hora.

Cuando mi mamá se levantó por la mañana, le conté que me sentía muy débil. Me midió la glucemia: tenía 450 mg/dl y en orina tenía glucosuria ++++ y cetonuria ++++.

1)¿Que debió hacer María antes de ir a bailar?

2)Cuando la glucemia es mayor a 240 mg/dl ¿qué debe medirse también?

3)¿Se puede hacer actividad física con cetonas en orina?

4)¿Comó se puede cambiar el final de este cuento?

Respuestas

1)Y 2) Si tenía una glucemia mayor a 240 mg/dl debió medirse cetonas en orina (cetonuria), corregir la glucemia con insulina rápida y continuar con la medición de glucemia y cetonas cada 4 horas, hasta que estas últimas fueran negativas. Por supuesto, debió postergar o cancelar la salida.

3) No, no se puede realizar actividad física si hay cetonas en orina. La presencia de cetonas en orina indica que no hay insulina en el cuerpo, por lo tanto la glucosa no se puede utilizar. Para hacer ejercicio los músculos necesitan de la glucosa que entra dentro de los mismos gracias a la insulina.

1)La diabetes mellitus controlada permanentemente no te impedirá realizar una vida social normal. Si María hubiese tenido la glucemia normal los días previos a la salida así como el mismo viernes, probablemente hubiera disfrutado del baile y no se hubiera sentido mal después. Esto es lo más importante.