

NOMBRE:

INSULINA RÁPIDA:

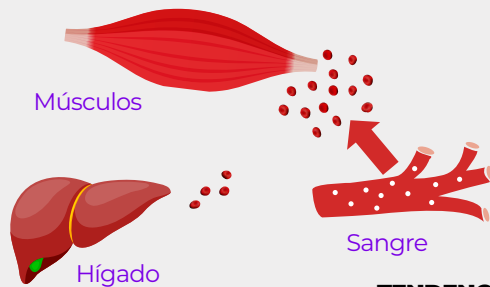
INSULINA BASAL:



## EJERCICIOS HIPOGLUCEMIANTES

- ⌚ MODERADA O LARGA DURACIÓN  
30, 60, 90 MINUTOS O MÁS
- + INTENSIDAD MODERADA-ALTA  
CAMINAR, CORRER, CICLISMO, NATACIÓN, REMO...

LOS MÚSCULOS CONSUMEN **MÁS GLUCOSA** QUE LA QUE PRODUCE EL HÍGADO



**TENDENCIA A LA HIPOGLUCEMIA**

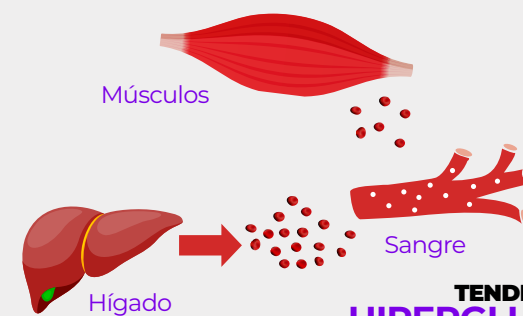
**CADA TIPO DE EJERCICIO, UN EFECTO DIFERENTE!**



## EJERCICIOS HIPERGLUCEMIANTES

- ⌚ CORTA DURACIÓN  
UNOS SEGUNDOS O MINUTOS
- + INTENSIDAD MUY ALTA (MÁXIMA)  
PESAS, DEPORTES DE COMBATE, CROSSFIT...

EL HÍGADO PRODUCE **MÁS GLUCOSA** QUE LA QUE LOS MÚSCULOS CONSUMEN



**TENDENCIA A LA HIPERGLUCEMIA**

1. Riddell MC, et al. Exercise management in type 1 diabetes: a consensus statement. Lancet Diabetes Endocrinol. 2017;5(5):377-90. Erratum in: Lancet Diabetes Endocrinol. 2017 May;5(5):e3.

El efecto sobre la glucemia de cada tipo de ejercicio puede llegar a ser muy diferente. Además, no siempre es posible predecir el efecto sobre los niveles de cada tipo de ejercicio o deporte, pues cada tipo de actividad tiene componentes muy particulares. Por ello, es importante observar qué sucede cuando se practica cada ejercicio, para así poder catalogarlo como “ejercicio hipoglucemiante” o “ejercicio hiperglucemiante”.

Por un lado, los ejercicios hipoglucemiantes suelen ser aquellos de larga duración y que se realizan a intensidad moderada o alta. A lo largo de la actividad se suele tender a la hipoglucemia pues el consumo de glucosa en los músculos es muy alto, mucho mayor que la capacidad que tiene el hígado para liberar glucosa a la sangre.

En cambio, los ejercicios hiperglucemiantes suelen ser de corta o muy corta duración pero con intensidad muy alta o máxima. En este caso, el consumo muscular de glucosa es bajo, puesto que son ejercicios que duran pocos segundos o minutos. Además, al realizarse a muy alta intensidad, se estimula al hígado para que libere grandes cantidades de glucosa a la sangre, lo que produce la hiperglucemia.

Catalogar cada tipo de ejercicio o deporte como hipoglucemiante o hiperglucemiante nos puede ayudar a planear la mejor estrategia para mantener un buen control de la glucemia durante el ejercicio.