

## EL EFECTO HIPOGLUCEMIANTE POST EJERCICIO DEPENDE DEL TIPO DE EJERCICIO:

### AERÓBICO



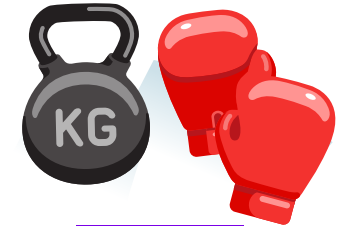
#### EFECTO +++

Especialmente si la duración es superior a 1 hora

El factor de sensibilidad a la insulina\* aumenta 2-3 veces

**CORRECCIÓN CON LA MITAD O UN TERCIO DE LA DOSIS SIN EJERCICIO**

### FUERZA O COMBATE



#### EFECTO +

Si el ejercicio es muy corto (<30'), puede no tener este efecto

El factor de sensibilidad a la insulina\* aumenta 2 veces

**CORRECCIÓN CON LA MITAD DE LA DOSIS SIN EJERCICIO**

## HIPOGLUCEMIA NOCTURNA POST EJERCICIO<sup>1,2</sup>

¿CÓMO SE CORRIJE UNA HIPOGLUCEMIA?

**L** SI NO TIENES EXPERIENCIA O ESTÁS EN "LUNA DE MIEL" **MEJOR NO CORREGIR**  
Espera y toma nota del efecto del ejercicio en tu organismo



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

2. Colberg SR, et al. Physical Activity/Exercise and Diabetes: A Position Statement of the American Diabetes Association. Diabetes Care. 2016;39(11):2065-79.

\*Consultar infografía anterior

**E**l efecto hipoglucemiante del ejercicio físico puede llegar a mantenerse hasta las 12-24 horas posteriores a la actividad. Esto se debe a la activación de las fibras musculares pero también a la necesidad de rellenar los depósitos de glucosa en los músculos y el hígado, previamente gastados durante el ejercicio. Es en el periodo nocturno cuando suelen aparecer más hipoglucemias relacionadas con el ejercicio físico. Para evitarlo, se pueden establecer algunas estrategias:

- Valorar la glucemia antes de ir a dormir, y tomar un pequeño aporte de hidratos de carbono, en forma de alimentos de bajo o moderado índice glucémico, como por ejemplo yogur griego o pan integral.

- También se pueden tomar alimentos ricos en grasas y proteínas, pues una pequeña parte de ellos se transformará en glucosa durante las horas posteriores.
- Reducir la insulina que actúa durante la noche. Si se utiliza insulina basal (bolígrafos) se deberá consultar previamente con el equipo de educación en diabetes, pues algunas insulinas de larga duración no permiten modificaciones. En el caso de utilizar bomba de insulina, se podrá programar una reducción de la línea basal durante la noche o en los modelos integrados bomba-sensor, aumentar el objetivo de glucemia o incluso programar un objetivo temporal más alto para ese tramo de la noche.