

Ejercicio y deportes competitivos

Estar físicamente activo no solo es excelente para la salud en general, sino que también puede ayudar a controlar mejor la diabetes a largo plazo. Sin embargo, a corto plazo, el ejercicio afecta a las personas con diabetes de manera diferente. Tendrá que descubrir cómo afecta a su hijo para saber cómo planificar y tomar decisiones con respecto a los refrigerios y la administración de insulina.

Antes, durante y después del ejercicio

- Antes del ejercicio: controle el azúcar en la sangre antes del ejercicio. Si el nivel de azúcar en la sangre es inferior a 100, ingiera al menos 15-20 gramos de carbohidratos de acción rápida (por ejemplo, bebidas deportivas, refrescos regulares o tabletas de glucosa).
- Durante el ejercicio: el ejercicio tiende a aumentar la sensibilidad a la insulina, así que controle el azúcar en la sangre cada hora mientras hace ejercicio. Mantiene la merienda o el jugo cerca, ya que el azúcar en la sangre tiende a caer. Sin embargo, algunas personas experimentan un aumento del azúcar en la sangre. Si se elevan por encima de 240, verifique si hay cetonas. Tendrá que averiguar la respuesta de su hijo al ejercicio para poder planificar en consecuencia.
- Después del ejercicio: controle el azúcar en la sangre varias horas después del ejercicio. Para algunas personas, el ejercicio puede tener un efecto sobre la glucosa en la sangre hasta 24 horas después. Es posible que necesite tomar un refrigerio a la hora de acostarse y controlarlo en medio de la noche.

Deportes competitivos

Cuando practique deportes competitivos, los entrenadores y compañeros de equipo deben saber que su hijo tiene diabetes. Deben tener una comprensión básica de los síntomas de altas y bajas y ser capaces de tratar una baja si ocurre. Los suministros utilizados para tratar la diabetes deben estar al alcance de la mano al practicar o competir. , para que también puedan vigilar los efectos del bajo nivel de azúcar en la sangre mientras juegan o compiten. Finalmente, es importante que su hijo use un brazalete de identificación médica mientras juega.

Una vez que haya aprendido cómo se ven afectados los niveles de azúcar en la sangre de su hijo, comuníquese con su médico para ver si es necesario realizar ajustes de insulina durante el ejercicio o durante la noche. Con la preparación adecuada, su hijo puede disfrutar participando en las mismas actividades que cualquier otro niño.

& nbsp;

Ejercicio y deportes competitivos

Actualizado 17/02/19

& nbsp;

Fuentes

[Los efectos del ejercicio sobre el control de la glucosa en sangre — ADA](#)

[Cetonas y ejercicio: lo que necesita saber - Nación Insulina](#)

Artículos de investigación

[Manejo de atletas competitivos con diabetes - ADA Diabetes Spectrum](#)
