

ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTES



ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTES

La actividad física debiera ser una parte normal de la vida de todos y es un aspecto importante para mantener la salud. Para los niños, la actividad física puede incluir jugar, bailar, montar bicicleta y deportes. Los expertos recomiendan que todas las personas debieran tener por lo menos de 30-60 minutos de actividad física todos los días. Los beneficios de la actividad física incluyen:

- Mejora el control de azúcar en la sangre eliminando el exceso de la misma y mejorando la sensibilidad a la insulina (hace que la insulina funcione mejor).
- Reduce la presión.
- Mejora el nivel de colesterol.
- Ayuda a mantener un buen peso.
- Mejora el nivel de atlético general
- Ayuda a promover un sentimiento de bienestar.



Los niños con diabetes pueden participar en todo tipo de actividades deportivas siguiendo algunos consejos que detallaremos a continuación.

LINEAMIENTOS PARA LA DIABETES Y ACTIVIDAD FISICA

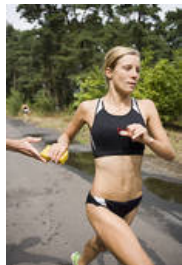
La actividad física usualmente disminuye el azúcar en la sangre. Los siguientes lineamientos promueven la seguridad cuando un niño participa de intensa o prolongada actividad física.

Recomendaciones generales:

- Se necesita de carbohidratos de rápida acción sin uso de insulina cada 30 minutos de actividad física intensa. Esta cantidad debe ser ajustada luego y después de ver los efectos en el azúcar en la sangre.
- Se debe medir el azúcar antes, cada hora durante, y de una a dos horas después de actividad física prolongada.
- Es bueno llevar record de cuantos gramos de carbohidratos se suministraron durante la actividad, la intensidad de la actividad y la duración de la misma.
- La baja en la azúcar en la sangre puede ser de manera inmediata o tan tarde como 12-24 horas después.
- Todas las personas son diferentes y cada tipo de actividad puede afectar el azúcar de manera diferente.
- Para la mayoría de las personas un azúcar de 80-150 mg/dl es un buen rango para mantener durante el ejercicio. Esto normalmente requiere de un carbohidrato de rápida acción.

TABLA DE ACTIVIDAD FISICA

Tipo de actividad	Nivel de glucosa	Cantidad de carbohidratos de acción rápida necesarios por cada 30 minutos de actividad
Suave <ul style="list-style-type: none"> • Caminar despacio. • Durante la actividad se puede hablar fácilmente. 	80 – 100 mg/dl	5 a 10 gramos
	100 – 300 mg/dl	Ninguno
Moderado <ul style="list-style-type: none"> • Caminar rápido. • Durante la actividad se puede hablar en frases cortas. 	80 – 100 mg/dl	10 – 15 gramos
	100 – 180 mg/dl	5 – 10 gramos
	180 – 300 mg/dl	Ninguno
Intenso <ul style="list-style-type: none"> • Correr • Durante la actividad se dificulta poder hablar. 	80 – 100 mg/dl	15 – 25 gramos
	100 – 180 mg/dl	15 – 25 gramos
	180 – 300 mg/dl	5 – 10 gramos



LINEAMIENTOS DE SEGURIDAD

- Siempre es bueno tener una identificación de diabético (cadena, manilla, etc.)
- Durante la actividad siempre es bueno tener a alguien presente que sepa que tienes diabetes y como ayudar en caso necesario.
- Se debe tomar agua extra durante y después de la actividad. Recuerda que las bebidas deportivas pueden suministrar tanto los fluidos como los carbohidratos.
- Para tratar una baja de azúcar, se debe tener a mano un carbohidrato de rápida acción como un jugo, bebida deportiva o dulces.
- Si tu nivel de glucosa es baja antes o durante el ejercicio, suministra un carbohidrato de rápida acción y vuelve a medir en 15 minutos. Se puede continuar con la actividad física una vez la azúcar se encuentre por encima de 80mg/dl y luego continuar con los parámetros de la tabla de actividad física.

REPASEMOS

- La actividad física diaria es importante para todas las personas.
- Se necesitará un carbohidrato de rápida acción sin insulina cada 30 minutos de ejercicio intenso (ver la tabla de actividad).
- Al inicio de una nueva actividad o deporte se debe aprender como el cuerpo responde a cada actividad monitoreando constantemente el nivel de azúcar en la sangre (antes, durante y después de la misma).

Hay muchas cosas que pueden afectar el nivel de azúcar durante el ejercicio. Es difícil predecir como el cuerpo reaccionará. Será un proceso de ensayo y error para determinar que funciona mejor para cada tipo de actividad. Tu doctor te puede ayudar con tu plan si le detallas los records de los niveles de azúcar, ejercicio y suministro de carbohidratos.