

# Cómo hacer ejercicio con diabetes de tipo 1

La actividad física puede causar una bajada o un pico de azúcar a las personas que padecen diabetes de tipo 1.

Cuando se padece diabetes de tipo 1, es importante compensar la práctica de ejercicio con una dieta adecuada y dosis de insulina. Aquí tiene algunos consejos:

## Compruebe sus niveles de azúcar en sangre antes, durante y después de hacer ejercicio.

Las comprobaciones frecuentes le ayudarán a descubrir cómo cada actividad afecta de manera diferente su nivel de azúcar en la sangre.



## Si lo necesita, coma algo rápido y sencillo antes del ejercicio.

Tome un tentempié ligero rico en hidratos de carbono si su nivel de azúcar es bajo (por lo general, inferior a 100) antes de empezar a hacer ejercicio. Por ejemplo, puede probar con media banana o una rebanada de pan.



## Tenga a mano hidratos de carbono.

Los jugos de fruta o unos comprimidos de glucosa pueden elevar rápidamente su nivel de azúcar en la sangre si empieza a bajar demasiado.



## Espere si tiene el azúcar demasiado alto.

Haga ejercicio ligero y tenga cuidado si su nivel de azúcar es demasiado elevado (por lo general, superior a 300).



## Preguntas que le puede hacer a su médico

- En mi caso, ¿qué intervalo de niveles de azúcar es seguro para hacer ejercicio?
- ¿Cuándo es el mejor momento del día para yo poder hacer ejercicio? ¿Por qué?
- ¿Existe alguna actividad que debería limitar o evitar? ¿Por qué?