

# El ejercicio y la diabetes

El ejercicio es la mejor manera de mantenerse saludable y en forma. También, la mejor manera de manejar la diabetes. La persona con diabetes tiene que planificar y verificar que antes del ejercicio la glucosa en sangre (glucemia) esté en los límites meta. Como cada persona es diferente, el manejo del ejercicio depende del patrón de los niveles de glucosa en sangre. Mide los niveles con frecuencia (antes, durante y después del ejercicio) para saber cómo reacciona tu cuerpo y planificar con su grupo médico de especialistas en diabetes.

## Cambios en el nivel de glucosa en sangre con el ejercicio:

- El nivel de glucosa en sangre a menudo baja cuando los músculos usan más glucosa. Esto puede ocurrir durante, inmediatamente después de hacer ejercicio y hasta unas horas después.
- Algunos ejercicios pueden hacer que al principio el glucosa en sangre suba.\*

## Cada vez que el niño va a hacer ejercicio o una actividad física:

Mide la glucosa en sangre (glucemia).

- ¿Glucosa baja? Usa el tratamiento para hipoglucemia y luego come una colación (*snack*). Espera hasta sentirte mejor antes de empezar con el ejercicio.
- ¿Está la glucosa alta (más de 250)? Hazte la prueba de cetonas. Si hay cetonas moderadas o altas, no debes hacer ejercicio. Trata las cetonas como te lo recomendó tu médico.
- ¿Está la glucosa en los niveles meta? Debes comer 15 gramos extra de carbohidratos por cada 30 a 60 minutos de ejercicio. También, recibir insulina menos rápida con la comida o colación antes de la actividad.

Debes tener siempre puesto el alerta médico para diabetes (cadena o brazalete).

Junto con los suministros para la diabetes, ten una bolsa con:

- Tabletas de glucosa, caramelo o jugo.
- Galletas saladas y queso, un sándwich o alguna otra colación saludable.
- Suministros para la diabetes (medidor, tiritas, etc.).
- Una botella grande de agua.

\* Si la glucosa en sangre sube al comenzar el ejercicio, no la corrija de inmediato. Espera varias horas para ver si baja. Si el nivel no baja a los niveles meta, puedes aplicar la mitad de la dosis regular de corrección y medir más tarde. Consulta el libro Pantera Rosa (capítulo 13) para más información.

### Más información

- Servicio de Diabetes  
206-987-2640
- Consulte con el proveedor de atención médica de su niño
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

### Servicio gratuito de intérprete

- En el hospital solicítelo a la enfermera.
- Fuera del hospital llame a nuestra línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Menciónele al intérprete el nombre de la persona o extensión que necesita.



**Seattle Children's**<sup>®</sup>  
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

Seattle Children's ofrece servicio gratuito de interpretación para pacientes, familiares y representantes legales sordos, con problemas de audición o que hablen un idioma que no es inglés. Seattle Children's tendrá disponible esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Por favor llame al Centro de Recursos para la Familia al 206-987-2201. Este volante fue revisado por personal clínico de Seattle Children's. Sin embargo, como las necesidades de cada persona son únicas, antes de depender de esta información, por favor consulte con el proveedor de atención médica.

© 2023, Seattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Derechos reservados.

7/23  
Tr (lv/jw)  
PE2623S



# Exercise Checklist

## For Diabetes

---

Exercise is a great way to keep fit and stay healthy and is also an important part of diabetes management. Exercise requires additional planning when you have diabetes, to ensure that blood glucose stays within a safe range. It is important to remember that everyone is different. Your individual blood glucose patterns will determine your management plan for exercise. Check blood glucose levels often (before, during, and after exercise) to find patterns, and work with your diabetes team to come up with a plan.

---

### How blood glucose can change with exercise:

- The blood glucose will often go down (drop) as the muscles use up extra glucose. This can occur during, immediately after, or even hours after exercise.
  - Some types of exercise may cause the blood glucose to rise at first.\*
- 

### Each time before you exercise or do physical activity:

Check your blood glucose.

- Is your blood glucose low? Treat yourself for hypoglycemia, and then eat a snack. Wait until you feel better before exercising.
- Is your blood glucose high (over 250)? Check for ketones. If ketones are moderate or large, **do not exercise**. Treat ketones as recommended by your doctor.
- Is your blood glucose in target range? Eat an extra 15 grams of carbohydrate for every 30 to 60 minutes of exercise. You can also take less rapid-acting insulin at the meal or snack before the activity.

Make sure you're wearing medical ID jewelry that says you have diabetes.

Along with your regular diabetes supplies, pack a bag with the following:

- Glucose tablets, candy or juice
  - Crackers and cheese, a sandwich, or some healthy snack
  - Your diabetes supplies (meter, strips, etc.)
  - A big bottle of water
- 

\*If your blood glucose initially rises with exercise, **do not** correct right away. Wait several hours to see if it comes back down. If your blood glucose does not come back down to target range, you may start by giving half the usual correction and then re-evaluating. Please refer to the Pink Panther book (Chapter 13) for further guidelines.

---

### To Learn More

- Diabetes Clinic  
206-987-2640
- Ask your child's healthcare provider
- [seattlechildrens.org](http://seattlechildrens.org)

### Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line, 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.



**Seattle Children's**  
HOSPITAL • RESEARCH • FOUNDATION

Seattle Children's offers free interpreter services for patients, family members and legal representatives who are deaf or hard of hearing or speak a language other than English. Seattle Children's will make this information available in alternate formats upon request. Call the Family Resource Center at 206-987-2201. This handout has been reviewed by clinical staff at Seattle Children's. However, your needs are unique. Before you act or rely upon this information, please talk with your healthcare provider.

© 2023 Seattle Children's, Seattle, Washington. All rights reserved.

7/23  
PE2623