

# Plan para actividad física y alimentación

## Para pacientes con diabetes



En general, la actividad física BAJA la glucemia (glucosa en sangre). Antes de comenzar la actividad física debes tener un plan.

Dependiendo la hora en que comiste por última vez, puede ser necesario comer o recibir insulina antes o durante el ejercicio. Llena este plan con tu dietista para usarlo como una guía sencilla y segura para la actividad física para diabetes.

### Guía general para carbohidratos antes del ejercicio y en base a la glucemia:

Si la glucemia (mg/dl) está: **Antes y durante la actividad física debo:**

Menos de 100	Tratarla como glucemia baja (15 g de acción rápida): _____
Entre 100 y _____	Comer colación (bocadillo) con _____ gramos de carbohidratos: _____
Más de _____	No comer colación
Glucemia más de 250, hacer prueba de cetonas	No hacer ejercicio con cetonas moderadas a altas. Tratar la cetosis y mantener una buena hidratación.

### Plan para actividad física y alimentación: \_\_\_\_\_

	Hora	Medir glucemia	Comidas, bebidas y carbohidratos	Insulina
Antes de la actividad				
Tipo de actividad y duración				
Durante la actividad				
Después de la actividad				

### Observaciones y comentarios:

---



---

#### Para reportar niveles de glucosa en sangre (glucemia) y recibir cambios para las dosis de insulina:

- Correo electrónico: [endonurse@seattlechildrens.org](mailto:endonurse@seattlechildrens.org)
- 206-987-2640 (opción 3)

#### Servicio gratuito de intérprete

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



**Ejemplo de plan para actividad física y alimentación:**

	Hora	Medir glucemia	Comidas, bebidas y carbohidratos	Insulina
<b>Antes de la actividad</b>	3pm	Medir glucemia	20 g de carbohidratos: barra Special K o Trail Mix (mezcla de frutos secos cacahuates, almendras, etc.) o 1/2 sándwich de pavo	No necesita insulina
<b>Tipo de actividad y duración</b>	3:30pm práctica de fútbol por 1½ hora	Medir glucemia otra vez antes de jugar	No es necesario comer de nuevo	No necesita insulina
<b>Durante la actividad</b>	Como a las 4:15pm	Medir glucemia a la mitad de juego	Si la glucemia bajó debe beber 1/2 jugo diluido y si no baja, beber agua	No necesita insulina
<b>Después de la actividad</b>	Cena en casa a las 5:30/6pm	Medir glucemia antes de cenar	Cena normal con 75g de carbohidratos aproximadamente	Insulina para cubrir los carbohidratos

**Observaciones y comentarios:**

Ejemplo:

28/ABR tuvo la glucemia baja después de recibir insulina para los carbohidratos de la cena.

La próxima vez voy a darme solo insulina para la mitad de los carbohidratos.

# My Activity and Eating Plan

## For Diabetes



Activity usually **LOWERS** blood glucose. Before you start your activity, you'll need to set a plan.

Depending on what time you last ate, you may need food or insulin before or during your exercise. Complete this activity plan with your dietitian to come up with a simple and safe plan for being active with diabetes. Some activities like weightlifting and sprinting may raise your blood sugars. You will learn how your body responds to specific activities over time.

### General pre-exercise carbohydrate guide based on current blood glucose:

**If blood glucose (mg/dl) is:**      **Then, before/during activity:**

Less than 100	Treat like a low (give 15g fast acting): _____
100 to _____	Eat ____ gram carbohydrate snack: _____
Higher than _____	No snack
Greater than 250 Check ketones	Do not exercise if you have moderate to large ketones Treat ketones and stay hydrated

**My activity and eating plan:** \_\_\_\_\_

	Time	Blood glucose number	Food/beverage choices and carbs	Insulin
<b>Pre-activity</b>				
<b>Activity type and duration</b>				
<b>During activity</b>				
<b>After activity</b>				

**Observation and comments:**

#### To report blood glucoses and for insulin dose changes:

- Email: [endonurse@seattlechildrens.org](mailto:endonurse@seattlechildrens.org)
- Phone: 206-987-2640 (option 3)

#### 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.



## My Activity and Eating Plan

### A sample activity and eating plan:

	Time	Blood glucose number	Food/beverage choices and carbs	Insulin
<b>Pre-activity</b>	3pm	Check number	20g carbs: Special K bar or trail mix or ½ turkey sandwich	No insulin
<b>Activity type and duration</b>	3:30pm soccer practice x 1.5 hours	Check number again before playing	No need to eat again	No insulin
<b>During activity</b>	Around 4:15pm	Check number ½ way through practice	Take ½ diluted juice, drink if BG is dropping or water if it is not	No insulin
<b>After activity</b>	Dinner at 5:30/6pm when home	Check number before eating	Eat regular dinner about 75g carbs	Insulin for all carbs

### Observation and comments:

Example:

4/28 I get a low number after giving insulin for all the carbs at dinner.

I will try only giving insulin for ½ the carbs next time.