

# Hacer ejercicio de forma segura con diabetes tipo 1 (DT1)

La DT1 puede hacer que hacer ejercicio a veces suponga un desafío, ¡pero esto no debería impedirte estar activo! La actividad física puede beneficiar tanto a tu cuerpo como a tu mente. Además de ser bueno para tu corazón y tu salud en general, el ejercicio también puede hacer que tus células sean más sensibles a la insulina.

## Aspectos clave a tener en cuenta antes de hacer ejercicio:

- Tipo de ejercicio
- Duración del ejercicio
- Hora del día
- Cantidad y hora de tu última dosis de insulina
- Cantidad y hora en que comiste carbohidratos por última vez

El objetivo general es empezar a hacer ejercicio con tu nivel de azúcar en sangre en un rango seguro.



**Ten a mano carbohidratos de acción rápida y algún tentempié por si te baja el azúcar.**

La actividad física puede afectar a las personas de forma diferente, y no todos los tipos de ejercicio provocan bajadas de azúcar. Una vez que sepas cómo te afecta una determinada actividad, puedes trabajar con tu médico para ajustar tus comidas y la insulina según sea necesario.

### Tipos de ejercicio:



Menor intensidad, mayor duración



Mayor intensidad, menor duración



Intensidad mixta

### Posible efecto sobre los niveles de azúcar en sangre:



Bajada



Subida



Bajada o subida

Los efectos del ejercicio no se acaban una vez finalizada la actividad. Un nivel bajo de azúcar en sangre puede producirse a veces entre 6 y 15 horas después. Hacer ejercicio a última hora de la tarde puede aumentar el riesgo de sufrir una bajada de azúcar por la noche. El médico puede ayudarte a hacer ajustes en tu insulina para evitar las bajadas nocturnas.

Habla con tu médico para obtener más información sobre cómo hacer ejercicio de forma segura.

**Si deseas obtener más información sobre el estudio FABULINUS, consulta a tu médico del estudio.**

**¡Gracias por tu extraordinario aporte a la investigación sobre la DT1!**