

# El Ejercicio y la Hipoglicemia

La preocupación para las personas que toman insulina o medicinas orales para la diabetes, es que el ejercicio cause que el nivel de glucosa baje demasiado.

Cuando tu nivel de glucosa baja a menos de 70 mg/dl, tienes nivel bajo de glucosa. Esto es la Hipoglicemia.

La hipoglicemia sucede cuando hay un desequilibrio en partes de tu plan de manejo.

Tus niveles de glucosa pueden llegar a ser demasiado bajos si te saltas una comida o si no comes suficientes carbohidratos, si haces más ejercicio de lo normal, o si el tipo o cantidad de medicamento necesita ser ajustado.

Cuando esto sucede, tu cuerpo no tiene la energía que necesita para poder funcionar.

Todos experimentan distintos síntomas, estos pueden incluir: más sudor, dolor de cabeza, debilidad, sudor frío o sensación de humedad fría, temblores, hambre, irritabilidad y mareos.

*“Cuando siento que estoy bajo, no pienso con claridad, me agito, y físicamente empiezo a sudar.”*

Si notas alguno de estos síntomas al hacer ejercicio, para de inmediato. Los síntomas de hipoglicemia pueden empezar de repente y empeorar rápidamente. Podría provocar un desmayo.

Habla con tu equipo de diabetes sobre la manera de evitar y tratar la hipoglicemia. Estos son algunos consejos.

Asegúrate que tu nivel de glucosa está en un nivel saludable antes de empezar.

No hagas ejercicio cuando tu insulina o medicamento oral están al punto máximo, porque es cuando son más eficaces para bajar tu nivel de glucosa.

Come de 1 a 2 horas antes del ejercicio. Esto te va a dar la glucosa necesaria para funcionar a nivel de hacer ejercicio.

Si notas algún síntoma de hipoglicemia mientras haces ejercicio, para lo que estés haciendo y revisa tu nivel de glucosa si puedes hacerlo.

Si está a menos de 70 mg/dl o si te sientes demasiado tembloroso, confuso o débil para checarlo, sigue este proceso.

Come o bebe cuando menos 15 gramos de un carbohidrato de acción rápida. Esto podría ser cuatro o seis onzas de jugo o refresco normal, masticar tres o cuatro pastillas de glucosa o dulces duros, o tomar 8 onzas de leche desgrasada.

Descansa por 15 minutos.

Vuelve a checar tu nivel de glucosa. Si no se ha elevado a más de 80 mg/dl, o si sigues con síntomas, come 15 gramos más de carbohidratos.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

**healthclips**

# El Ejercicio y la Hipoglicemia

Una vez que tu nivel de glucosa esté dentro de los límites seguros, debes asegurarte de que no vuelve a bajar en unas cuantas horas.

Si tu siguiente comida está planeada en 30 minutos, come de inmediato.

Si vas a comer en más de una hora, come un refrigerio que contenga un carbohidrato de acción lenta y una proteína.

Anota tu nivel de glucosa en el registro. Y avísale a tu equipo de diabetes en tu próxima cita para que puedan determinar si son necesarios cambios a tu plan de manejo.

Si corres riesgo de tener hipoglicemia, es buena idea planearlo con anticipación.

Siempre ten a la mano un carbohidrato de acción rápida, jugo o pastillas de glucosa cuando salgas o hagas ejercicio.

Haz ejercicio con un amigo. Enséñale al compañero de ejercicio a reconocer los síntomas de hipoglicemia y que sepa en donde tienes refrigerios si los necesitas.

Usa una pulsera médica. Y dales a tus amigos una lista de números de emergencia.

Existe la posibilidad de tener hipoglicemia horas después de terminar el ejercicio, porque tus músculos continúan utilizando glucosa después de haber dejado de hacerlo. Esto es la hipoglicemia de inicio tardío.

Con frecuencia, sucede más de doce horas más tarde. Es más probable que ocurra con ejercicio moderado o intenso que dura más de 30 minutos.

La hipoglicemia puede dar miedo, pero con tiempo y experiencia vas a aprender a equilibrar tus alimentos, medicamentos y la actividad física para evitar niveles bajos de glucosa.