

Soy diabético, ¿puedo hacer deporte?

Los niños y adolescentes con [diabetes tipo 1](#) deben realizar ejercicio como cualquiera. La diabetes permite realizar cualquier tipo de ejercicio, pero siempre hay que hacerlo en las condiciones adecuadas.

Algunos de los mejores deportistas del mundo tienen diabetes: *Adam Morrison* jugador de la NBA, *Moha* jugador de fútbol del Osasuna, *Joe Frazin* boxeador o *Steve Redgrave* remero con 5 medallas olímpicas...

La diabetes no es un impedimento para el deporte. Además, el ejercicio puede ayudar al control de tu diabetes.

¿Qué ocurre durante el ejercicio?

El ejercicio aumenta el consumo de glucosa por el músculo y hace que disminuya la glucemia ([hipoglucemia](#)) durante éste y en las horas sucesivas, ya que aumenta la sensibilidad a la insulina.

¿Qué debo hacer si voy a realizar ejercicio?

ANTES DEL EJERCICIO:

Medirse la glucemia y:

- Si está entre 100 y 200 mg/dl, iniciar el ejercicio normalmente
- Si está entre 70 y 100 mg/dl, tomar alimentos glucídicos antes de empezar el ejercicio (p. ej. zumo de frutas)
- Si presenta síntomas de hipoglucemia. No empezar
- Si está a 250 mg/dl o más, no realizar el ejercicio. Cuando el cuerpo no tiene suficiente insulina, la glucosa aumenta en la sangre. Si la glucosa no se puede metabolizar, el cuerpo quema la grasa como combustible. Y se forman los cuerpos cetónicos (CC). Si los CC son positivos, no se debe realizar ejercicio.
- Si el ejercicio es prolongado, tomar un suplemento de 10 a 15 g de hidratos de carbono cada media hora durante el ejercicio (p. ej.: galletas o palitos de pan). En este caso también se puede disminuir la dosis de insulina.

DURANTE EL EJERCICIO:

Durante el ejercicio el niño tiene que tener un acceso fácil a la glucosa u otro hidrato de carbono que sirva para tratar o prevenir la hipoglucemia.

DESPUÉS DEL EJERCICIO:

El niño con diabetes debe controlar su glucemia después del ejercicio para saber si necesita alimento extra.

- En caso de ejercicio no previsto y no poder hacer el control de la glucemia, debe tomar alimento para prevenir la hipoglucemia.
- Los ejercicios muy intensos y prolongados pueden hacer subir momentáneamente la glucemia, pero luego, por el aumento de la sensibilidad a la insulina, tienden a bajarla, por lo que no hay que poner ningún suplemento de insulina en estas situaciones.

Algunos consejos:

- Planifícate. Realiza controles de glucemia antes de empezar o si presentas síntomas de hipoglucemia.
- No inyectes la insulina en una parte del cuerpo que vayas a emplear durante el deporte (por ejemplo, no uses el muslo si vas a jugar al fútbol). Se puede absorber más rápidamente y causar hipoglucemia.
- Lleva contigo todo el material necesario para el control de tu diabetes.
- Informa a tus entrenadores. Mejor con instrucciones escritas, para que puedan responder si surgen problemas.
- Si tienes dudas, consulta con tu médico.

¡Recuerda siempre llevar contigo algo de azúcar!

Para más información...

- Lo que debes saber de la DIABETES en la edad pediátrica. Tercera Edición. *Sociedad Española de Endocrinología Pediátrica*. Disponible en pdf ([descárgalo aquí](#))
- Diabetes tipo 1 y Deporte. Para niños, adolescentes y adultos jóvenes. Serafín Murillo. *EdikaMed S.L.*, 2012. Disponible en pdf en *Fundación para la Diabetes* ([descárgalo aquí](#))

Otros enlaces interesantes

- Léete en *Familia y Salud*:
 - [Diabetes tipo 1, ¿de qué se trata?](#)
 - [Diabetes tipo 1: ¿cómo se trata?](#)
 - [Diabetes y alimentación](#)
 - RECURSOS: Webs y blogs útiles. [Asociaciones de pacientes: Fundación para la Diabetes](#): Niños y adolescentes (www.fundaciondiabetes.org/infantil)
- [Soluciones para la Diabetes. iMagazine](#)

Fecha de publicación: 19-10-2016

Última fecha de actualización: 20-07-2023

Autor/es:

- [María Alfaro González](#). Pediatra. Hospital Comarcal de Medina del Campo. Medina del Campo (Valladolid)
- [Ana María del Río López](#). Pediatra. Centro de Salud Medina del Campo Rural. Medina del Campo (Valladolid)



