

## RESUMEN DE LA 3ª SESIÓN DEL PROGRAMA DE MONITORIZACION

### **EJERCICIO**

La actividad física necesita un consumo de glucosa inicial que se obtendrá mediante la **reserva de glucosa de los músculos**, posteriormente se utilizará la **glucosa circulante** en la sangre que se transportará a las células para su consumo y si persiste el elevado consumo de glucosa se recurrirá a una situación de emergencia que sería la utilización de **glucógeno de reserva que se encuentra en el hígado**

**Ejercicios CARDIOVASCULARES** : Dan lugar a un mayor consumo de glucosa, **son** ejercicios **HIPOGLUCEMIANTES**

Ejemplos: correr, nadar, caminar, montar en bicicleta

**Ejercicios DE FUERZA** : El consumo de glucosa es algo menor, su intensidad es algo mayor y su efecto es **HIPERGLUCEMIANTE** posterior a la actividad física

Ejemplos: Levantar pesas, abdominales , flexiones y deportes de contacto como judo o gimnasia deportiva

El ejercicio físico tiene un efecto posterior a su realización

**Independientemente del efecto posterior la indicación es disminuir el bolo posterior al ejercicio físico.**

En caso que se realice inmediatamente posterior a una ingesta estaría indicado disminuir el bolo previo

### **ENFERMEDADES INTERCURRENTES**

Debido a un proceso intercurrente que curse con **fiebre, los requerimientos aumentarán**

En caso de **gastroenteritis en los que se pueda tolerar la ingesta de alimentos, suplementar** siempre con hidratos para prevenir hipoglicemias, en caso de disminuir la ingesta, **disminuir también la pauta de insulina.**

## RESUMEN DE LA 3ª SESIÓN DEL PROGRAMA DE MONITORIZACION

En caso de **gastroenteritis que cursan con vómitos** y baja o nula tolerancia a líquido o sólidos está indicado **acudir a un servicio de urgencias para el adecuado tratamiento hasta que se autolimita el cuadro.**

**En ningún caso, está indicado la omisión de dosis completa de insulina para evitar complicaciones graves como una posible cetoacidosis**

En caso de dudas en la actuación de un proceso intercurrente puede contactar con [endocrin@](mailto:endocrin@) o [educador@](mailto:educador@)

### VIAJES

Recordar llevar siempre un glucómetro y tiras en caso que pueda fallar el sensor

Realizar un adecuado transporte en bolsas térmicas para que no se deteriore la insulina

Recordar llevar glucagón así como sobres de glucosa en caso de hipoglucemias

### DESCARGA DE DATOS

Podéis consultar vuestro resultado en la aplicación librelink o en la web libreview, en la cual podéis acceder mediante [www.libreview.com](http://www.libreview.com) -->usuario y contraseña-->informes de glucosa

Los puntos más importantes que determinan el control metabólico son:

**TIEMPO EN RANGO (preferible superior al 70%)**

**GLICADA (depende del objetivo/paciente)**

**COEFICIENTE DE VARIABILIDAD (preferible inferior al 36%)**

**% EN TIEMPO DE HIPOGLUCEMIAS (preferible inferior al 10%)**

Existen unos objetivos acordados por las guías clínicas pero se deben personalizar en función de cada paciente y su contexto