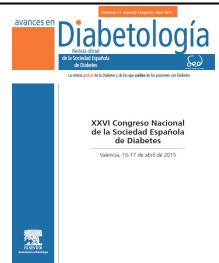




# Avances en Diabetología



## P-147. - PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA Y VARIABILIDAD EN NECESIDADES DE INSULINA EN DIABETES TIPO 1

M.E. Sáez Torralba<sup>a</sup>, B. Camacho Sánchez<sup>a</sup>, A.J. Muñoz Menor<sup>b</sup>, C. Miranda Fernández-Santos<sup>a</sup> y P. Giralt Muiña<sup>c</sup>

<sup>a</sup>Complejo Hospitalario de Toledo. Toledo. <sup>b</sup>Servicios Sanitarios y Asistenciales de Ciudad Real. Ciudad Real. <sup>c</sup>Hospital General Universitario de Ciudad Real. Ciudad Real.

### Resumen

**Introducción:** El ejercicio regular en personas con diabetes mellitus (DM) tipo 1 conlleva beneficios en el control metabólico, la absorción y sensibilidad de la insulina, a nivel cardiovascular, bienestar personal y calidad de vida.

**Objetivos:** Identificar porcentaje de variación en la dosificación de insulina relacionada con la práctica de ejercicio.

**Material y métodos:** Registro de unidades de insulina de los participantes al llegar al campamento, durante y al final del mismo, cifras glucémicas y actividad física realizada.

**Resultados:** Datos recogidos en 2014 durante un Campamento Multiaventura para jóvenes con DM tipo 1 entre 8 y 17 años con actividades de intensidad moderada-alta de larga duración (3 horas por la mañana y 3 horas por la tarde): rappel, circuito de habilidad, kayak, tiro con arco, snorkeling, senderismo, gymkanas, minicampeonato de deportes, natación. El porcentaje de reducción de unidades de insulina ha oscilado del 4-72% de insulina rápida y 7-66% de lenta.

**Conclusiones:** Las recomendaciones halladas en la bibliografía es muy variable, encontrando desde reducciones de dosis de insulina regular entre 10-40% (de Feo et al, 2006), 50-90% (Mauvais-Jarvis et al, 2003) o entre 10-50% (Grimm, 2005), reducciones de insulina ultralenta y Lispro entre 50-75% (Rabasa-Lhoret et al, 2001) y del 75% si es insulina Lispro o Aspart (West, 2011). La variación en necesidades de insulina se atribuye a diferencias en el perfil de los participantes (estado de forma previo, dosis, tipo de insulina, administración) y características del ejercicio (tipo, horario, duración, intensidad y frecuencia). Intensidad y tiempo dedicado al ejercicio disminuyen las necesidades de insulina.