

PRÀCTICA ESPORTIVA AMB UNA BOMBA D'INSULINA

18 juny, 2021

Ja hem parlat més d'una vegada que l'activat física té molts beneficis per les persones que tenen diabetis. Millora la qualitat de vida del malalt i hi ha menys complicacions.

Les bombes d'insulina connectades a dispositius de monitoratge continua de glucosa (MCG) permeten fer exercici de forma totalment segura. Però, persisteixen algunes preocupacions, en especial la por a patir un episodi de glucèmia, i això arruïna les millors intencions. Però, la pràctica de l'esport i l'ús d'una bomba d'insulina no són compatibles.

Avantatges d'utilitzar una bomba d'insulina durant la pràctica esportiva

L'efecte de l'exercici sobre els nivells de sucre en sang depenen de l'equilibri entre la quantitat de glucosa disponible en l'organisme i el seu consum per part dels músculs. Aquest balanç glucèmic ve determinat per:

- La quantitat de sucre ingerida en el darrer dinar o aperitiu.
- La intensitat i la durada de l'exercici.
- Les consideracions mèdiques específiques del pacient.

Si el nivell d'insulina és massa alt, es pot produir una

hipoglucèmia durant l'exercici o després d'aquest. Per altra banda, si hi ha dèficit d'insulina, l'exercici físic pot provocar una hiperglucèmia. Per tant, portar una bomba d'insulina, l'exercici físic pot provocar per hiperglucèmia. Per tant, portar una bomba d'insulina durant la pràctica d'esport és ideal per controlar amb total precisió els nivells de glucosa en sang. La bomba – acoblada a un dispositiu de monitoratge continua de glucosa (MCG) -permet anticipar i controlar les fluctuacions i equilibra fàcilment la ingesta de sucre i la dosis d'insulina que s'ha d'injectar per romandre dintre dels límits recomanats.

Les bombes d'insulina, discretes i pràctiques, han animat als pacients amb diabetis a participar en activitats esportives. Permeten l'administració contínua d'insulina basal a un ritme pre programa't, i permeten a més activar l'administració d'un bolo addicional d'insulina en les hores dels dinars i ajustar els nivells de sucre anormalment alts o baixos.

Quines són els avantatges d'utilitzar una bomba d'insulina durant l'activitat física?

Maneig de la bomba d'insulina abans i després de l'activitat física

Durant l'activitat física, les persones amb diabetis de tipus 1 pateixen risc d'hipoglucèmia. Per altra banda, la hiperglucèmia pot produir-se després de executar determinades activitats físiques anaeròbiques. La combinació d'una bomba d'insulina i el monitoratge continua de glucosa permet realitzar ajustos precisos durant i després de l'exercici per minimitzar els riscos d'hipoglucèmia, el perill més comú per les persones amb diabetis de tipus 1.

Quin és el moment ideal per mesurar els nivells de glucosa en sang?

Durant sessions d'exercici perllongades de més de 30 minuts es recomana:

- Reduir el ritme basal de la bomba d'insulina abans i durant l'exercici.
- Ingerir carbohidrats addicionals abans de l'inici de la sessió.

- O programar l'administració d'un bol més petit durant el dinar anterior a l'exercici.

La reducció de la dosi d'insulina bé determinada per diversos factors:

- El tipus d'exercici (aeròbic o anaeròbic).
- La duració i la intensitat de l'exercici.
- L'hora del dia a la que té lloc l'activitat.

El descens de la glucèmia pot continuar durant cert temps després de la sessió d'exercici, ja que els músculs són més sensibles a la insulina durant aquest període.

Bombes d'insulina i activitat física: contraindicacions i alternatives

L'ús d'una bomba d'insulina està molt contraindicat en esports de contacte, aquàtics i de resistència, ja que podria moure's o desconnectar-se temporalment.

A més, per evitar afectar al monitoratge de la glucosa en sang, no es recomana suspendre l'ús de la bomba d'insulina durant més de 2 hores.

Si l'activitat física dura molt i no és possible portar la bomba d'insulina, es recomana usar insulines d'acció perllongada (glargina o deternir), que controlaran el nivell basal de glucosa en sang limitant el risc d'hiperglucèmia relacionat amb la desconexió.

Un altre consell important per fer esport amb una bomba d'insulina: portar sempre una polsera o un penjoll en el qual figuri la teva informació mèdica relacionada amb la diabetis i tenir sempre a mà una ploma d'insulina com a solució d'emergència per si la bomba s'espatlla o es desconnecta.