



GUÍA 1 **PEDALEAR CON DIABETES TIPO 2**

SIN INSULINA

Para quien tiene diabetes tipo 2 y solo sigue dieta o toma pastillas como la metformina.

- **El aviso previo, común a las tres guías**
- **Seis partes, cada una con su texto y su carrusel**
- **Qué llevar y preguntas para tu médico**





ANTES DE LEER

¿ES TU GUÍA?

GUÍA 1

Sin insulina **ESTA GUÍA**

Solo dieta, o pastillas como la metformina.

GUÍA 2

Con insulina basal

Insulina basal (la lenta, de fondo), sin rápida.

GUÍA 3

Con basal y rápida

Insulina rápida con las comidas, casi siempre junto con la basal.

Esta serie es para diabetes tipo 2. Si tienes tipo 1 o diabetes gestacional, tu caso es distinto.

OJO

Si tomas glibenclamida, gliclazida, glimepirida o repaglinida, lee con calma la parte 1: sí pueden provocar bajadas de azúcar.

LO MÁS IMPORTANTE

- Son indicaciones generales, no prescripciones. No conocen tu cuerpo, tu historia ni tus análisis.
- No cambies dosis ni pastillas por lo que leas aquí. Ante cualquier duda, consulta con tu equipo: endocrino, médico de familia o enfermería.
- Si notas algo raro, para en un sitio seguro y mide. Si alguien no responde, llama al 112.



ÍNDICE

Cada parte empieza con el texto de la publicación y sigue con su carrusel.
Pulsa una línea para ir a esa página.

0	Antes de empezar	Aviso previo · 10 diapositivas	4
1	Lo que tienes que saber	9 diapositivas	16
2	Antes de salir	8 diapositivas	27
3	Durante la salida	9 diapositivas	37
4	Según el terreno	10 diapositivas	48
5	Si algo va mal, y después de la salida	9 diapositivas	60
6	Otros escenarios	14 diapositivas	71
	Fuentes		87

PARA TENER A MANO

→ Tu azúcar antes de salir	30	→ Planifica la ruta	58
→ Si algo va mal: qué hacer	64	→ Cuándo parar y pedir ayuda	66
→ Qué llevar en la bici	84	→ Preguntas para tu médico	85



AVISO PREVIO

COMÚN A LAS TRES GUÍAS

ANTES DE EMPEZAR

Antes de empezar la serie «Pedalear con diabetes tipo 2», un aviso importante.

Da igual que empieces a pedalear a los 40, a los 50 o a los 60, en carretera, en montaña o con la bici de paseo: con diabetes, la clave es ir con cabeza.

Vamos a publicar tres guías según el tratamiento: sin insulina, con insulina basal y con basal y rápida. Son indicaciones generales basadas en guías clínicas y estudios, no prescripciones. No conocen tu cuerpo, tu historia ni tus análisis.

- No cambies dosis ni pastillas por lo que leas aquí. Ante cualquier duda, consulta con tu equipo: endocrino, médico de familia o enfermería.
- Si empiezas después de los 40, o vas a entrenar más fuerte o más largo, pasa revisión.
- En ruta, lleva azúcar rápido, identificación y el móvil, y avisa a alguien de por dónde vas.



AVISO PREVIO · ANTES DE EMPEZAR · CONTINÚA

- Escucha a tu cuerpo: si notas algo raro, para en un sitio seguro y mide. Ante la duda, para.
- Si alguien no responde, llama al 112.

Sí, nos llamamos Ciclismo con Ibuprofeno, pero en ruta, sin ibuprofeno. Tampoco antes de salir, ni otros antiinflamatorios como el dexketoprofeno, el naproxeno o el diclofenaco. En salidas largas, con calor o poca agua, pueden dañar el riñón. Con diabetes, metformina o pastillas para la tensión como el enalapril, el losartán o los diuréticos, es más peligroso. Si te lo ha recetado tu médico, pregúntale qué hacer los días de bici. Y si necesitas algo para el dolor, pregunta a tu médico o farmacéutico qué te conviene.

Esta serie es para diabetes tipo 2. Si tienes tipo 1 o diabetes gestacional, tu caso es distinto.

Fuentes: American Diabetes Association, American College of Sports Medicine, Guía RECORD (Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición), Diabetes Canada, ficha técnica de la metformina (AEMPS), estudio «Triple Whammy» (Nefrología, 2015) y ensayo de ibuprofeno en ultramaratón (Emergency Medicine Journal, 2017).



KM 0

SERIE · PEDALEAR CON DIABETES TIPO 2

ANTES DE EMPEZAR, LEE ESTO

Lo que vamos a compartir son
indicaciones, no prescripciones.

SALIDA · LLANO

DESLIZA →



LA BICI, UNA GRAN ALIADA

Cada salida mejora tu azúcar durante uno o dos días, y nunca es tarde para empezar. Por eso, tres guías según tu tratamiento:

GUÍA 1 **Sin insulina**
Solo dieta, o pastillas como la metformina

GUÍA 2 **Con insulina basal**
La lenta, de fondo

GUÍA 3 **Con basal y rápida**
La de fondo y la de las comidas

Es para diabetes tipo 2. Si tienes tipo 1 o diabetes gestacional, tu caso es distinto.

FALSO LLANO QUE SUBE



LO PRIMERO

INDICACIONES, NO PRESCRIPCIONES

Son pautas generales basadas en guías clínicas y estudios. No conocen tu cuerpo, tu historia ni tus análisis.

Úsalas para entender y para preguntar, no para automedicarte.

Esto no es consejo médico.

SUBIDA



ANTE CUALQUIER DUDA

TU TRATAMIENTO LO DECIDE TU EQUIPO

- No cambies dosis ni pastillas por lo que leas aquí, ni por lo que te cuente otro ciclista.
- Consulta con tu endocrino, tu médico de familia o tu equipo de enfermería.
- En cada guía te dejamos preguntas para llevar a la consulta.

SUBIDA



ANTES DE APRETAR

PASA REVISIÓN

Si empiezas a pedalear después de los 40, o vas a entrenar más largo o más fuerte, pide una revisión de:

Corazón

La diabetes puede esconder el dolor de pecho.

Ojos

Si hay lesiones en la retina, cuidado con los esfuerzos explosivos.

Pies

Una rozadura que no notas puede complicarse.



PRECAUCIONES EN RUTA

LO QUE NO PUEDE FALTAR

- ✓ Azúcar rápido: gel, zumo o pastillas de glucosa
- ✓ Identificación que diga que tienes diabetes
- ✓ Móvil con batería y tu ubicación compartida
- ✓ Glucómetro o sensor, si los usas
- ✓ Alguien que sepa qué hacer, sobre todo si usas insulina
- ✓ Agua, y abrigo para las bajadas

BAJADA



SÍ, NOS LLAMAMOS ASÍ

EN RUTA, SIN IBUPROFENO

Tampoco antes de salir, ni otros antiinflamatorios.

- En salidas largas, con calor o poca agua, pueden dañar el riñón.
- Con diabetes, metformina o ciertas pastillas para la tensión, es más peligroso.
- Y tapan el dolor que te avisa de una lesión.

**¿Te lo ha recetado tu médico?
Pregúntale qué hacer los días de bici.**

REPECHO



LO MÁS IMPORTANTE

ESCUCHA A TU CUERPO

Temblor

Sudor frío

Hambre de golpe

Visión borrosa

Despistes

Pueden ser una bajada de azúcar. Para en un sitio seguro, mide y toma azúcar rápido.

**Ningún plan ni ningún récord
está por encima de cómo te
encuentras. Ante la duda, para.**

BAJADA



SI ALGUIEN NO RESPONDE

LLAMA AL 112

- 1** Llama al 112 y di que tiene diabetes.
- 2** No le des comida ni bebida si está confuso o inconsciente: podría atragantarse.
- 3** Si respira, ponlo de lado.
- 4** Si lleva glucagón y sabes usarlo, úsalo.

FALSO LLANO QUE BAJA



ANTES DE RODAR

CADA CUERPO ES UN MUNDO

La misma ruta no da el mismo azúcar a dos personas. Apunta qué comes, qué mides y cómo te sientes.

- **Guarda este post**
- **Sigue a @ciclismoconibu para la serie**
- **Compártelo con quien pedalea con diabetes**
- **Cuéntanos tu experiencia en comentarios**

Fuentes en el pie de foto.



PARTE 1 DE 6

TEXTO DE LA PUBLICACIÓN

LO QUE TIENES QUE SABER

Si tienes diabetes tipo 2 y solo sigues dieta o tomas pastillas como la metformina, la bici es una gran aliada.

- Bajadas de azúcar: riesgo muy bajo. La dieta y la metformina no hacen caer el azúcar por sí solas.
- Al pedalear, los músculos gastan azúcar sin necesitar insulina, y tu cuerpo frena la bajada: el páncreas suelta menos insulina y el hígado saca sus reservas.
- El efecto dura 1 o 2 días. Intenta no pasar más de dos días seguidos sin moverte.
- Lo que sí puede pasar: picos de azúcar con esfuerzos muy fuertes (bajan solos), pájara si no comes en salidas largas y deshidratación con calor.
- Ojo con las sulfonilureas y glinidas (glibenclamida, gliclazida, glimepirida, repaglinida): sí pueden provocar bajadas.
- Con dapagliflozina o empagliflozina, bebe bien y no salgas si te encuentras mal. Con Ozempic y similares, lo que comes tarda más en hacer efecto.
- Mide de vez en cuando para aprender cómo responde tu cuerpo.



PARTE 1 DE 6 · LO QUE TIENES QUE SABER · CONTINÚA

Son indicaciones, no prescripciones. No cambies tu medicación sin hablarlo con tu equipo de diabetes.

→ **En la parte 2: antes de salir, qué comer según cuánto falte.**

Fuentes: American Diabetes Association, American College of Sports Medicine, Guía RECORD (Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición) y Diabetes Canada.



SIN INSULINA

GUÍA 1 · PARTE 1

LO QUE TIENES QUE SABER

Pedalear con diabetes tipo 2 si solo sigues dieta o tomas pastillas como la metformina.

SALIDA · LLANO

DESLIZA →



BAJADAS DE AZÚCAR

RIESGO MUY BAJO

Sin insulina, que te dé una bajada de azúcar en la bici es muy raro. La dieta y la metformina no hacen caer el azúcar por sí solas.

**Salvo con algunas pastillas:
te lo contamos más adelante.**

FALSO LLANO QUE SUBE



QUÉ PASA CON TU AZÚCAR AL PEDALEAR

TU CUERPO FRENA LA BAJADA

Músculos

Gastan azúcar de la sangre, sin necesitar insulina.

Páncreas

Suelta menos insulina.

Hígado

Saca azúcar de sus reservas.

Resultado: el azúcar baja un poco, pero no se desploma.

SUBIDA



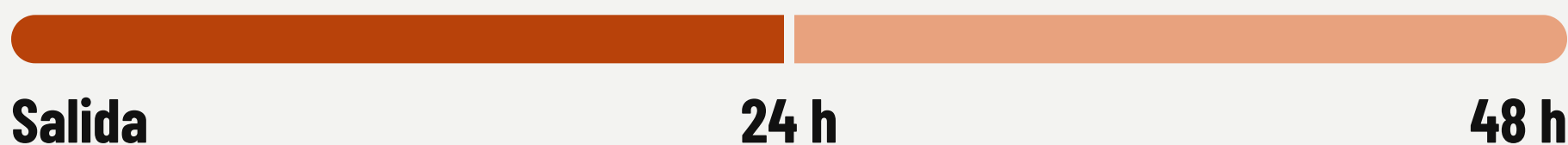


DESPUÉS DE PEDALEAR

EL EFECTO DURA 1 O 2 DÍAS

Los músculos siguen rellenando sus reservas, y tu azúcar mejora todo ese tiempo.

TU AZÚCAR SIGUE MEJORANDO



Intenta no pasar más de dos días seguidos sin moverte.

SUBIDA



SIN INSULINA

LO QUE SÍ PUEDE PASAR

Picos de azúcar

Con esfuerzos muy fuertes. Son normales y bajan solos en 1 o 2 horas.

Pájara

En salidas largas sin comer: te quedas sin reservas.

Deshidratación

Con calor. Con metformina, evítala todavía más.

Un truco: pedalear después de comer ayuda a bajar el pico de azúcar de la comida.



BAJADAS DE AZÚCAR

OJO CON ESTAS PASTILLAS

Sulfonilureas y glinidas

glibenclamida

gliclazida

glimepirida

repaglinida

Hacen que el páncreas suelte insulina aunque pedalees: pueden provocarte una bajada.

Sigue los consejos de la guía con insulina basal y pregunta a tu médico.

¿No sabes qué tomas? Mira la caja o pregunta en la farmacia.

BAJADA



OTROS TRATAMIENTOS

SOLAS NO PROVOCAN BAJADAS, PERO OJO

Dapagliflozina, empagliflozina

Las que hacen orinar el azúcar

Bebe bien. Si te encuentras mal, no salgas aunque el azúcar esté normal.

Ozempic y similares

Semaglutida, dulaglutida, tirzepatida

Quitan el hambre. Lo que comes, geles incluidos, tarda más en hacer efecto.

Las gliptinas (sitagliptina, linagliptina, vildagliptina) tampoco provocan bajadas por sí solas.

LLANO



GLUCÓMETRO

MIDE PARA APRENDER

Sin insulina no hace falta medir siempre, pero medir a veces te enseña cómo respondes.

- ✓ Antes y después de salidas distintas: corta, larga, con puertos y con calor.
- ✓ En salidas de más de 3 horas, en una parada que ya hagas.
- ✓ Si notas algo raro, mide. Si no puedes, come algo dulce.

Truco: lava el dedo con agua antes de pinchar. El azúcar del gel en la piel da lecturas falsas.

FALSO LLANO QUE BAJA



RESUMEN

**SAL A MENUDO.
COME SEGÚN LA DURACIÓN.
BEBE BIEN.**

EN LA PARTE 2

Antes de salir: qué comer según cuánto falte.

→ **Guarda este post**

→ **Sigue a @ciclismoconibu para la serie**

Indicaciones, no prescripciones. Ante cualquier duda, consulta con tu equipo de diabetes.



PARTE 2 DE 6

TEXTO DE LA PUBLICACIÓN

ANTES DE SALIR

Si tienes diabetes tipo 2 y no usas insulina, esto es lo que conviene mirar antes de subirte a la bici.

Si mides antes de salir (mg/dL):

- Menos de 70 (muy raro): toma algo dulce, espera 15 minutos y vuelve a medir. No salgas hasta pasar de 100.
- 70 a 100: toma una ración antes de salir, por ejemplo un plátano.
- 100 a 250: sal con tu plan normal.
- 250 a 350: si te encuentras bien, salida suave, sin series y bebiendo bien.
- Más de 350, o mucha sed y cansancio: mejor no salir hoy y consultar.

Una ración son unos 25-30 g de hidratos: un plátano, un gel normal o un bidón pequeño de isotónica.

Qué comer según cuánto falte:

- 3 o 4 horas antes: comida normal.
- 2 horas antes: algo más ligero.



PARTE 2 DE 6 · ANTES DE SALIR · CONTINÚA

- 1 hora antes: algo pequeño y fácil de digerir.
- 15-30 minutos antes: normalmente, nada.

Sin insulina, la hora no es peligrosa: elige la que mejor te siente. En ayunas, solo salidas suaves de menos de hora y media. La metformina se toma con comida: si sales en ayunas, pregunta a tu médico cuándo tomarla.

Son indicaciones, no prescripciones. Ante cualquier duda, consulta con tu equipo de diabetes.

→ **En la parte 3: durante la salida, cuánto comer y beber.**

Fuentes: American Diabetes Association, American College of Sports Medicine, Guía RECORD (Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición) y Diabetes Canada.



SIN INSULINA

GUÍA 1 · PARTE 2

ANTES DE SALIR

Qué hacer según lo que marque el glucómetro y qué comer según cuánto falte.

SALIDA · LLANO

DESLIZA →



SI MIDES ANTES DE SALIR

LA ZONA BUENA: DE 100 A 250

GLUCOSA (MG/DL)	QUÉ HACER
Más de 350	Hoy, mejor no salir
250 a 350	Salida suave y bebiendo bien
100 a 250	Sal con tu plan normal
70 a 100	Toma una ración antes
Menos de 70	Espera y toma algo dulce

FALSO LLANO QUE SUBE



MENOS DE 100 MG/DL

SI ESTÁS BAJO

Menos de 70

Muy raro sin insulina. Toma algo dulce, espera 15 minutos y vuelve a medir. No salgas hasta pasar de 100.

70 a 100

Toma una ración antes de salir, por ejemplo un plátano.

Una ración son unos 25-30 g de hidratos: un plátano, un gel normal o un bidón pequeño de isotónica. Mira la etiqueta: algunos geles traen el doble.

SUBIDA





MÁS DE 250 MG/DL

SI ESTÁS ALTO

250 a 350

Si te encuentras bien, salida suave, sin series y bebiendo bien.

Más de 350

O si tienes mucha sed y cansancio: mejor no salir hoy y consultar.

Si se repite a menudo, apúntalo y coméntalo con tu médico.

SUBIDA





QUÉ COMER ANTES

SEGÚN CUÁNTO FALTE

- **3 o 4 horas antes**

Comida normal: tostadas con tomate y huevos, avena con yogur y fruta, o arroz o pasta con pollo.

- **2 horas antes**

Algo más ligero: tostadas con mermelada y queso fresco, o cereales con leche.

- **1 hora antes**

Algo pequeño y fácil de digerir: un plátano o una tostada con miel.

- **15-30 minutos antes**

Normalmente, nada.

Sin insulina, la hora no es peligrosa: elige la que mejor te siente.



CUÁNTO COMER

SEGÚN LA SALIDA

Rodaje

Tu comida normal basta.

Salida larga o dura

Añade algo más de hidratos: pan, avena, arroz o fruta.

Si falta menos de 1 hora

Poca grasa y poca fibra, para que no te sienta mal.

Algo muy dulce justo antes a veces baja un poco el azúcar al empezar. Suele corregirse solo.

BAJADA



SALIR SIN DESAYUNAR

¿Y EN AYUNAS?

Salida suave y corta

Menos de hora y media: sin problema.

Salida larga

Mejor desayunar antes.

Metformina

Se toma con comida. Si sales en ayunas, pregunta a tu médico cuándo tomarla.

Y lleva siempre algo de comer, por si acaso.

FALSO LLANO QUE BAJA



RESUMEN

**MIDE SI PUEDES.
COME SEGÚN CUÁNTO FALTE.
EN AYUNAS, SOLO RODAJES.**

EN LA PARTE 3

Durante la salida: cuánto comer y beber.

- **Guarda este post**
- **Sigue a @ciclismoconibu para la serie**

Indicaciones, no prescripciones. Ante cualquier duda, consulta con tu equipo de diabetes.

LLANO

META



PARTE 3 DE 6

TEXTO DE LA PUBLICACIÓN

DURANTE LA SALIDA

Cuánto comer y beber en la bici si tienes diabetes tipo 2 y no usas insulina.

Una ración son unos 25-30 g de hidratos: un plátano, un gel normal o un bidón pequeño de isotónica. Mira la etiqueta: algunos geles traen el doble.

Cuánto comer, según lo que dure la salida:

- Menos de 1 hora: nada, solo agua.
- 1 a 2 horas: suave, nada o media ración por hora; fuerte, 1 ración por hora.
- 2 a 3 horas: 1 o 2 raciones por hora.
- Más de 3 horas: 2 raciones por hora, hasta 3 si vas fuerte o hay muchos puertos.

Poco y a menudo: un bocado o un trago cada 15-20 minutos. A ritmo tranquilo, comida normal (plátano, bocadillo pequeño, barrita); con esfuerzo fuerte, geles o isotónica, que se digieren mejor. ¿Quieres perder peso? En salidas suaves, quédate en la parte baja, pero no te saltes la comida en las largas.



PARTE 3 DE 6 · DURANTE LA SALIDA · CONTINÚA

Bebe más o menos un bidón por hora (400-800 ml), y más con calor. En salidas de más de 2 horas o con calor, mejor con sales. Sin forzarte: beber de más también es malo. Con metformina, la hidratación importa todavía más.

El truco de la báscula: pésate antes y después. Si has perdido más de un kilo, la próxima vez bebe más.

Son indicaciones, no prescripciones. Ante cualquier duda, consulta con tu equipo de diabetes.

→ **En la parte 4: según el terreno.**

Fuentes: American Diabetes Association, American College of Sports Medicine, Guía RECORD (Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición), Diabetes Canada y Sociedad Alemana de Nutrición.



SIN INSULINA

GUÍA 1 · PARTE 3

DURANTE LA SALIDA

Cuánto comer y beber según lo que dure tu salida.

SALIDA · LLANO

DESLIZA →



LA MEDIDA DE ESTA SERIE

¿QUÉ ES UNA RACIÓN?

Unos 25-30 g de hidratos



Un plátano



Un gel normal



Un bidón pequeño de isotónica

Mira la etiqueta: algunos geles traen el doble.

LLANO



DURANTE LA SALIDA

CUÁNTO COMER SEGÚN LO QUE DURE

● 1 ración por hora ○ Según el esfuerzo

Menos de 1 hora



Nada, solo agua.

1 a 2 horas



Suave: nada o media ración.
Fuerte: 1 ración.

2 a 3 horas



1 o 2 raciones.

Más de 3 horas



2 raciones, hasta 3 si vas
fuerte o con muchos puertos.

FALSO LLANO QUE SUBE



CÓMO COMER

POCO Y A MENUDO

Un bocado o un trago cada 15-20 minutos, en vez de mucho de golpe.



Un bocado o un trago en cada punto

¿Quieres perder peso?

En salidas suaves, quédate en la parte baja. En las largas, no te saltes la comida o acabarás con una pájara.

SUBIDA



DURANTE LA SALIDA

QUÉ COMER SEGÚN EL RITMO

Ritmo tranquilo

Comida normal

- Plátano
- Bocadillo pequeño
- Barrita

Esfuerzo fuerte

Se digieren mejor

- Geles
- Bebida isotónica

Lo nuevo, Pruébalo antes en un entrenamiento.



BEBIDA

UN BIDÓN POR HORA

400-800 ml cada hora

- Con calor, más.
- Sin forzarte: beber de más también es malo.
- Con metformina, la hidratación importa todavía más.

BAJADA



BEBIDA

¿AGUA O CON SALES?

AGUA

Salidas de menos de 2 horas y sin calor.

CON SALES

Más de 2 horas o con calor: bebida isotónica o pastillas de electrolitos.

REPECHO



¿BEBO LO SUFICIENTE?

EL TRUCO DE LA BÁSCULA

- 1** Pésate antes de salir.
 - 2** Pésate al volver.
 - 3** Si has perdido más de un kilo, la próxima vez bebe más.
-

Cada kilo perdido es, más o menos, un litro de sudor que no has repuesto.

FALSO LLANO QUE BAJA



RESUMEN

**COME SEGÚN LA DURACIÓN.
POCO Y A MENUDO.
UN BIDÓN POR HORA.**

EN LA PARTE 4

Según el terreno: llano, falsos llanos, subidas y bajadas.

→ **Guarda este post**

→ **Sigue a @ciclismoconibu para la serie**

Indicaciones, no prescripciones. Ante cualquier duda, consulta con tu equipo de diabetes.

LLANO

META



PARTE 4 DE 6

TEXTO DE LA PUBLICACIÓN

SEGÚN EL TERRENO

Cada terreno cambia lo que gastas y el mejor momento para comer.

- Llano: esfuerzo moderado y constante. Es el mejor sitio para comer y beber, lejos de travesías y rotondas.
- Falso llano que sube: cansa más de lo que parece. Bebe y no te pases de ritmo.
- Subida: gastas mucho, y a tope el azúcar puede subir un rato. En salidas largas, come 10-20 minutos antes de empezar a subir. Subiendo, solo tragos.
- Cima: para un momento. Come, bebe y ponte el chaleco o el cortavientos.
- Bajada: gastas poco, pero necesitas reflejos. No comas, lleva las dos manos en el manillar y abrígate. El frío después de sudar hace temblar, y ese temblor se confunde con una bajada de azúcar: si notas algo raro, para en un sitio seguro.
- Falso llano que baja: recuperas. Buen momento para comer antes de la siguiente subida.



PARTE 4 DE 6 · SEGÚN EL TERRENO · CONTINÚA

Antes de salir, planifica: mira el perfil, calcula cuánto vas a comer, reparte las tomas, lleva una o dos raciones de más y marca dónde rellenar agua.

Son indicaciones, no prescripciones. Ante cualquier duda, consulta con tu equipo de diabetes.

→ **En la parte 5: si algo va mal, y después de la salida.**

Fuentes: American Diabetes Association, American College of Sports Medicine, Guía RECORD (Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición) y Diabetes Canada.



SIN INSULINA

GUÍA 1 · PARTE 4

SEGÚN EL TERRENO

Llano, falsos llanos, subidas y bajadas: qué pasa en cada uno y dónde comer.

SALIDA

DESLIZA →

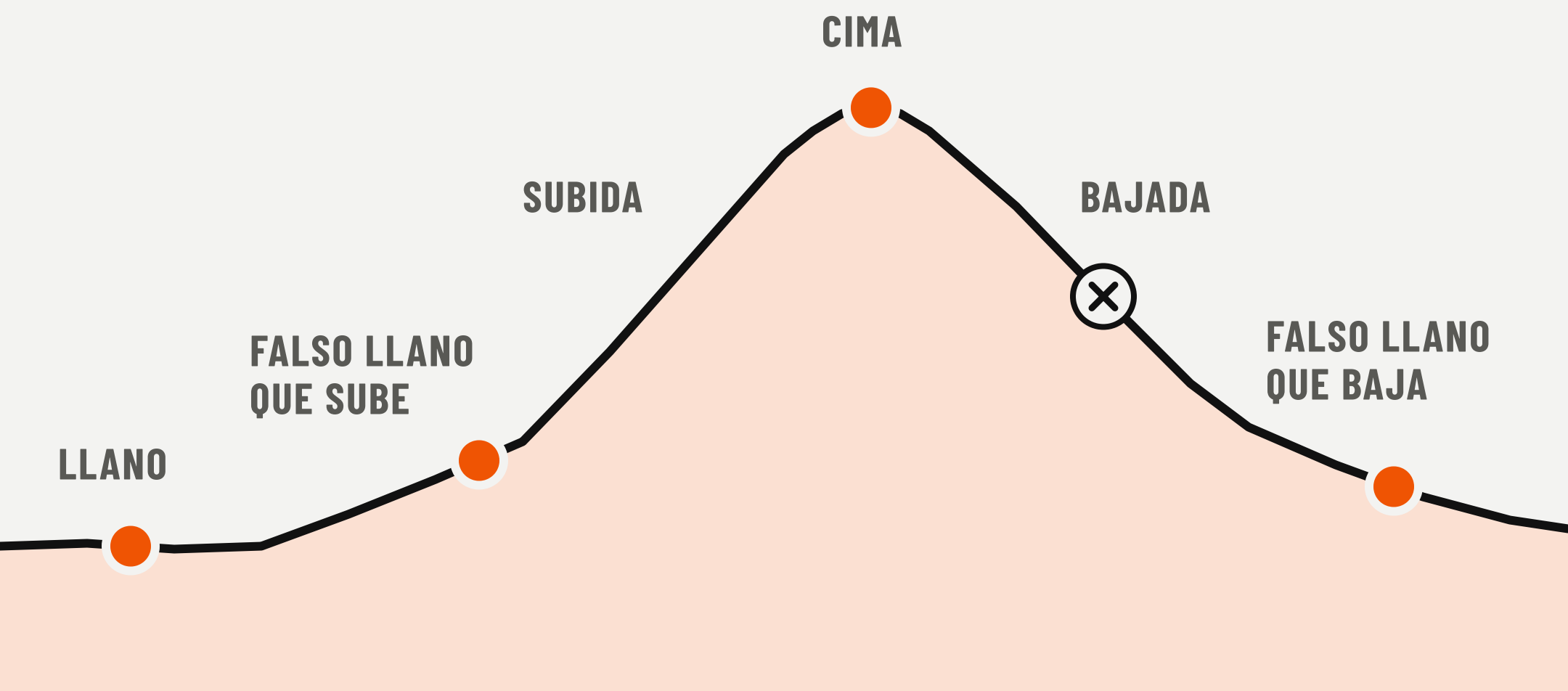




CADA TERRENO, SU MOMENTO

DÓNDE COMER EN UNA RUTA

● Buen sitio para comer ⊗ Aquí no comas





SEGÚN EL TERRENO

LLANO

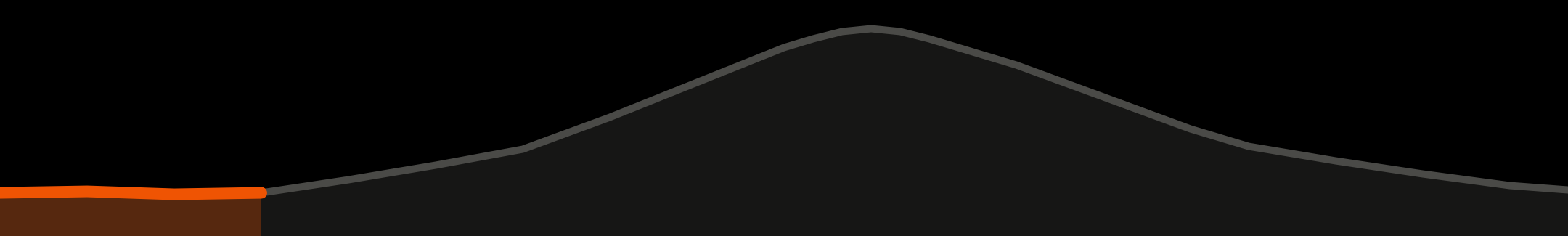
QUÉ PASA

Esfuerzo moderado y constante.

QUÉ HACER

Es el mejor sitio para comer y beber, lejos de travesías y rotondas.

LLANO





SEGÚN EL TERRENO

FALSO LLANO QUE SUBE

QUÉ PASA

Cansa más de lo que parece.

QUÉ HACER

Bebe y no te pases de ritmo.

FALSO LLANO QUE SUBE





SEGÚN EL TERRENO

SUBIDA

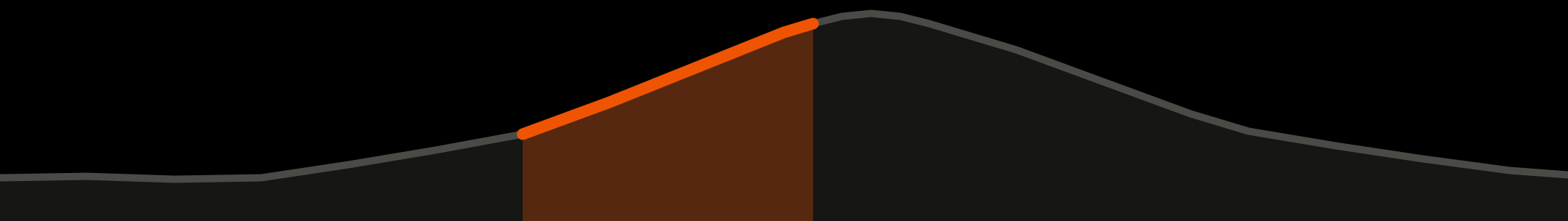
QUÉ PASA

Gastas mucho. A tope, el azúcar puede subir un rato.

QUÉ HACER

En salidas largas, come 10-20 minutos antes de empezar a subir. Subiendo, solo tragos.

SUBIDA





SEGÚN EL TERRENO

CIMA

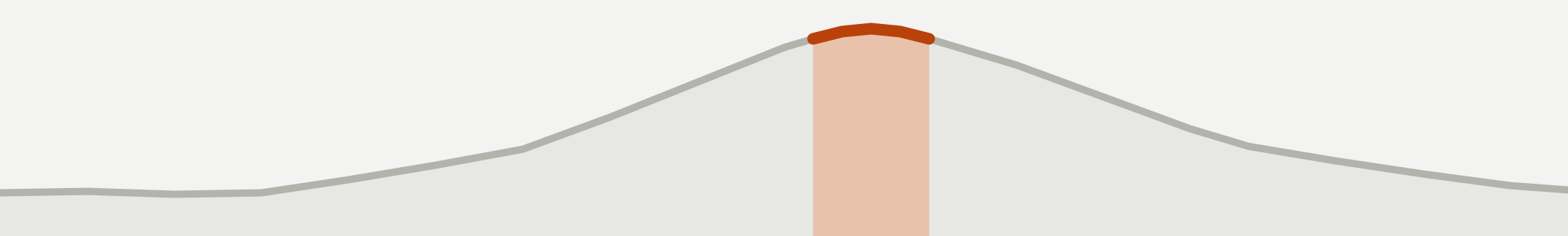
QUÉ PASA

Llegas sudado y te espera una bajada con viento.

QUÉ HACER

Para un momento: come, bebe y ponte el chaleco o el cortavientos.

CIMA





SEGÚN EL TERRENO

BAJADA

QUÉ PASA

Gastas poco, pero necesitas reflejos.

QUÉ HACER

No comas. Lleva las dos manos en el manillar y abrígate.

OJO CON EL FRÍO

El frío después de sudar hace temblar, y ese temblor se confunde con una bajada de azúcar. Si notas algo raro, para en un sitio seguro.

BAJADA





SEGÚN EL TERRENO

FALSO LLANO QUE BAJA

QUÉ PASA

Recuperas.

QUÉ HACER

Buen momento para comer antes de la siguiente subida.

FALSO LLANO QUE BAJA



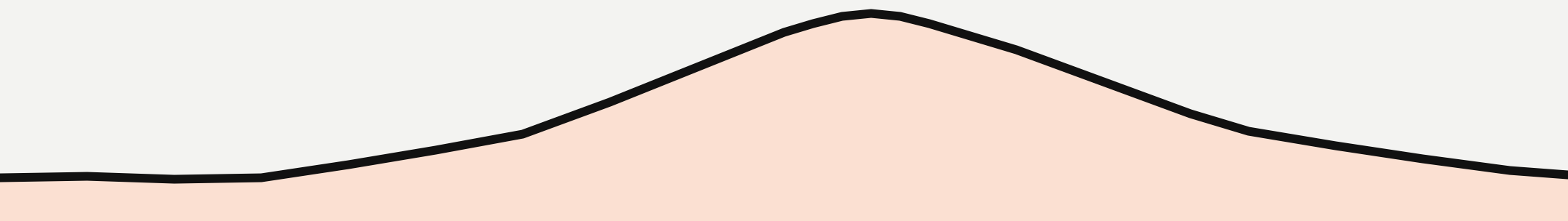


ANTES DE SALIR

PLANIFICA LA RUTA

- 1** Mira el perfil y marca dónde están las subidas y las bajadas.
 - 2** Calcula cuánto vas a comer según la duración.
 - 3** Reparte las tomas en los llanos, en los falsos llanos que bajan y antes de cada subida.
 - 4** Come en la cima, no en la bajada.
 - 5** Lleva una o dos raciones de más, por si la salida se alarga.
 - 6** Marca dónde rellenar agua: fuentes y bares.
-

TODO EL RECORRIDO





RESUMEN

**COME EN EL LLANO.
Y ANTES DE CADA SUBIDA.
EN LA CIMA, ABRÍGATE.
EN LA BAJADA, NO COMAS.**

EN LA PARTE 5

Si algo va mal, y después de la salida.

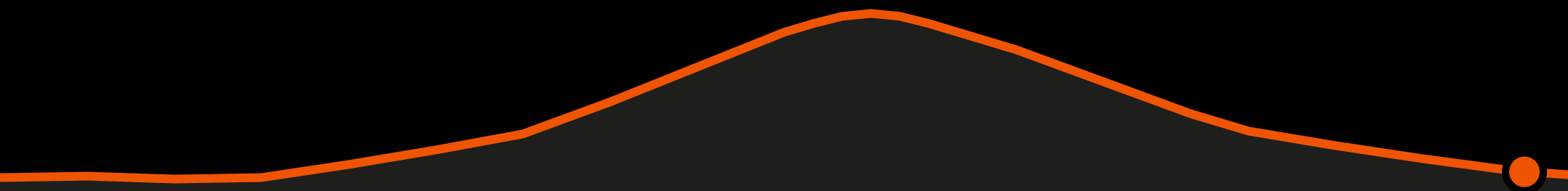
→ **Guarda este post**

→ **Sigue a @ciclismoconibu para la serie**

Indicaciones, no prescripciones. Ante cualquier duda, consulta con tu equipo de diabetes.

TODOS EL RECORRIDO

META





PARTE 5 DE 6

TEXTO DE LA PUBLICACIÓN

SI ALGO VA MAL, Y DESPUÉS DE LA SALIDA

Sin insulina, una bajada de azúcar en la bici es muy rara, pero conviene saber reconocerla: temblor, sudor frío, hambre de golpe, ver borroso, piernas que se apagan, despistes o mal humor. Ante la duda, para y mide si puedes.

Qué hacer:

- 1** Para en un sitio seguro, nunca a mitad de un descenso.
- 2** Toma azúcar rápido: un gel, un zumo pequeño o 3-4 pastillas de glucosa. Las barritas y el chocolate tardan más.
- 3** Espera 15 minutos y mide si puedes. Si sigue por debajo de 70 o sigues mal, repite el paso 2.
- 4** Cuando te recuperes, come algo más si te queda ruta.
- 5** No sigas hasta encontrarte bien.

¿Pájara o bajada de azúcar? Se notan casi igual, y sin insulina lo más probable es una pájara. Se resuelven igual: para, come algo dulce y sigue suave.



PARTE 5 DE 6 · SI ALGO VA MAL, Y DESPUÉS DE LA SALIDA · CONTINÚA

Para y pide ayuda, aunque el azúcar esté bien, si tienes vómitos, dolor de barriga fuerte, calambres fuertes con malestar, cansancio extremo o falta de aire. Con metformina y deshidratación pueden indicar un problema raro pero serio. Si alguien no responde, llama al 112.

Al llegar a casa basta una comida normal con hidratos y proteína: arroz con pollo, huevos con pan o yogur con fruta.

- Si quieres perder peso, no hace falta comer de más.
- Si mañana sales fuerte, come algo más de hidratos esa tarde.
- Si acabas con el azúcar alto tras apretar, es normal: baja solo en una o dos horas.

Esa noche, sin insulina, el riesgo de bajada de azúcar es muy bajo. Bebe hasta recuperar lo perdido: si la orina es clara, vas bien. El efecto de la salida dura 1 o 2 días.

Son indicaciones, no prescripciones. Ante cualquier duda, consulta con tu equipo de diabetes.

→ **En la parte 6: otros escenarios.**

Fuentes: American Diabetes Association, American College of Sports Medicine, Guía RECORD (Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición), Diabetes Canada y ficha técnica de la metformina (AEMPS).



SIN INSULINA

GUÍA 1 · PARTE 5

SI ALGO VA MAL

Cómo reconocer una bajada de azúcar o una pájara, cuándo pedir ayuda y qué hacer al llegar a casa.

SALIDA · LLANO

DESLIZA →



BAJADA DE AZÚCAR

APRENDE A RECONOCERLA

Sin insulina es muy raro, pero conviene saber cómo se nota.

Temblor

Sudor frío

Hambre de golpe

Ver borroso

Piernas que se apagan

Despistes

Mal humor

Ante la duda, para y mide si puedes.

FALSO LLANO QUE SUBE



SI TE DA UNA BAJADA DE AZÚCAR

QUÉ HACER

- 1** Para en un sitio seguro, nunca a mitad de un descenso.
 - 2** Toma azúcar rápido: un gel, un zumo pequeño o 3-4 pastillas de glucosa.
 - 3** Espera 15 minutos y mide si puedes. Si sigue por debajo de 70 o sigues mal, repite el paso 2.
 - 4** Cuando te recuperes, come algo más si te queda ruta.
 - 5** No sigas hasta encontrarte bien.
-

Las barritas y el chocolate llevan grasa y tardan más en subir el azúcar.

SUBIDA





SE NOTAN CASI IGUAL

¿PÁJARA O BAJADA DE AZÚCAR?

Sin insulina, en una salida larga lo más probable es una pájara: te has quedado sin reservas.

Se resuelven igual: para, come algo dulce y sigue suave.

SUBIDA





AUNQUE EL AZÚCAR ESTÉ BIEN

PARA Y PIDE AYUDA SI NOTAS

- **Vómitos**
- **Dolor de barriga fuerte**
- **Calambres fuertes con malestar**
- **Cansancio extremo**
- **Falta de aire**

Con metformina y deshidratación pueden indicar un problema raro pero serio.

SI ALGUIEN NO RESPONDE, LLAMA AL 112

CIMA



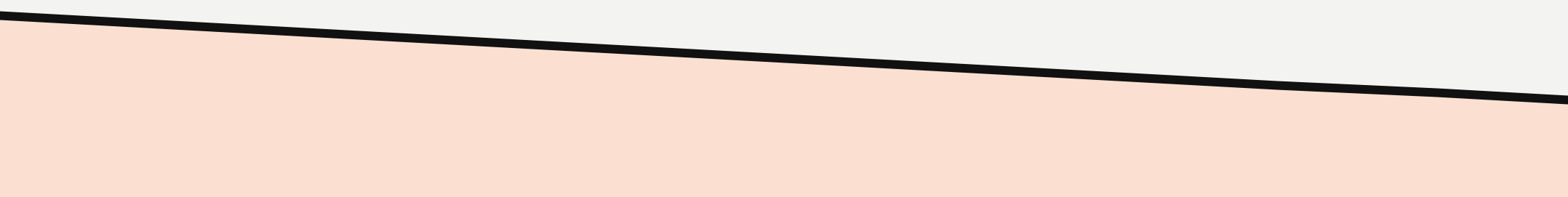
DESPUÉS DE LA SALIDA

AL LLEGAR A CASA

Basta con una comida normal con hidratos y proteína. Por ejemplo:

- **Arroz con pollo**
- **Huevos con pan**
- **Yogur con fruta**

BAJADA





DESPUÉS DE LA SALIDA

SEGÚN TU CASO

¿Quieres perder peso?

Tras un rodaje, no hace falta comer de más para recuperar.

¿Mañana vuelves a salir fuerte?

Come algo más de hidratos esa tarde.

¿Acabas con el azúcar alto tras apretar?

Es normal y baja solo en una o dos horas. Pedalear suave 10-15 minutos al final ayuda.

FALSO LLANO QUE BAJA



DESPUÉS DE LA SALIDA

ESA NOCHE

BAJADAS DE AZÚCAR

Sin insulina, el riesgo es muy bajo.

BEBIDA

Bebe hasta recuperar lo perdido. Si la orina es clara, vas bien.

Y recuerda: el efecto de la salida dura 1 o 2 días.

LLANO



RESUMEN

**ANTE LA DUDA, PARA.
COME ALGO DULCE.
SI ESTÁS MAL, PIDE AYUDA.**

EN LA PARTE 6

Otros escenarios: calor, frío, grupo, varios días y más.

→ **Guarda este post**

→ **Sigue a @ciclismoconibu para la serie**

Indicaciones, no prescripciones. Ante cualquier duda, consulta con tu equipo de diabetes.



PARTE 6 DE 6

TEXTO DE LA PUBLICACIÓN

OTROS ESCENARIOS

Con ella cerramos la guía.

La hora: por la mañana el azúcar suele estar algo más alto, buen momento para salir. Pedalear después de comer ayuda a bajar el pico de azúcar. Por la tarde o la noche, sin riesgo especial.

Con calor, bebe más y con sales, busca las horas frescas y guarda las tiras del glucómetro a la sombra. Con frío cuesta medir, y el temblor se confunde con una bajada de azúcar: abrígate para los descensos.

En grupo, come algo más y cuenta a alguien que tienes diabetes y qué hacer. Si sales solo, lleva identificación y el móvil con batería, y comparte tu ubicación.

En series o marchas, el esfuerzo y los nervios suben el azúcar: es normal. En el rodillo sudas más: bebe más.

Si la salida se alarga, lleva siempre una o dos raciones de más y algo de dinero. Varios días seguidos: come más, cena bien y vigila lo que bebes.



PARTE 6 DE 6 · OTROS ESCENARIOS · CONTINÚA

En la parada del café, mejor un bocadillo de tortilla o de jamón que bollería. El alcohol deshidrata: con metformina, poco y comiendo.

Para perder peso, salidas suaves y regulares. En las de menos de hora y media no hace falta comer.

Si tienes fiebre, vómitos o diarrea, no salgas. Si te cambian la medicación, mide antes y después. Y cuida pies, ojos y corazón.

En ruta, sin ibuprofeno ni otros antiinflamatorios: con calor o poca agua pueden dañar el riñón, y con metformina es más delicado. Si te lo ha recetado tu médico, pregúntale qué hacer los días de bici.

Al final, qué llevar y seis preguntas para tu médico. Haz captura.

Son indicaciones, no prescripciones. Ante cualquier duda, consulta con tu equipo de diabetes.

Fuentes: American Diabetes Association, American College of Sports Medicine, Guía RECORD (Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición), Diabetes Canada, ficha técnica de la metformina (AEMPS), Nefrología y Emergency Medicine Journal.



SIN INSULINA

GUÍA 1 · PARTE 6

OTROS ESCENARIOS

Calor, frío, grupo, varios días, la parada del café, tu salud ese día y qué llevar.

SALIDA · LLANO

DESLIZA →



EL MOMENTO

¿A QUÉ HORA SALES?



Por la mañana

El azúcar suele estar algo más alto al despertar, por las hormonas. Es buen momento para salir.



Después de comer

Pedalear ayuda a bajar el pico de azúcar de la comida. Deja el tiempo que necesites para que no te sienta mal.



Por la tarde o la noche

No hay un riesgo especial.

Sin insulina, la hora cambia poco tu riesgo.

LLANO



EL CLIMA

CALOR Y FRÍO

Con calor

- Te deshidratas antes: bebe más, y con sales.
 - Busca las horas frescas.
 - El sol estropea las tiras del glucómetro: guárdalas a la sombra.
-

Con frío

- Con los dedos helados cuesta sacar sangre, y el glucómetro puede dar error.
- El temblor de frío se confunde con una bajada de azúcar.
- Abrígate para los descensos.

FALSO LLANO QUE SUBE



EL TIPO DE SALIDA

¿EN GRUPO O SOLO?

Cambia sobre todo lo que llevas y a quién avisas.



En grupo

No paras cuando quieres y hay tirones. Come algo más y cuenta a alguien que tienes diabetes y qué hacer si te ve raro.



Solo

Lleva identificación y el móvil con batería, y comparte tu ubicación en tiempo real.

SUBIDA



EL TIPO DE SALIDA

SERIES, MARCHAS Y RODILLO



Series o marcha con dorsal

Los esfuerzos fuertes y los nervios suben el azúcar durante la prueba. Es normal. Come según la duración.



Rodillo

Sudas más porque no hay aire, así que bebe más. Es buen momento para medir y aprender: no tienes que parar en la carretera.



EL TIPO DE SALIDA

MÁS HORAS, MÁS DÍAS



Si la salida se alarga

Un pinchazo, una avería, viento en contra o te pierdes: lleva siempre una o dos raciones de más y algo de dinero.

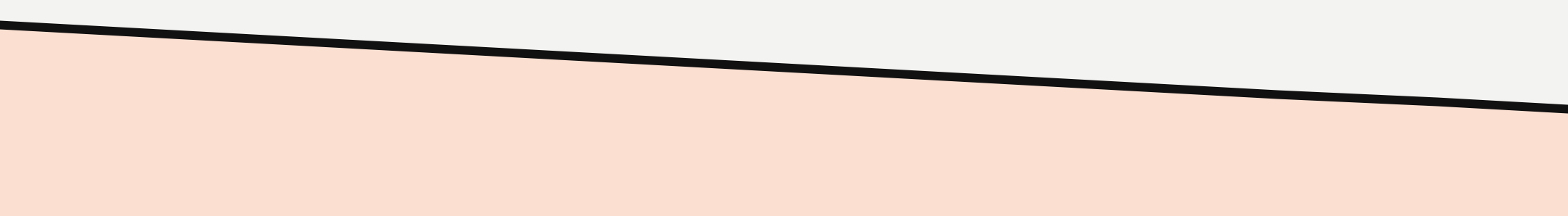


Varios días seguidos

Cicloturismo, bikepacking o una semana de muchos kilómetros: el cansancio se acumula. Come más que en una salida suelta, cena bien y vigila lo que bebes.

Con metformina, pregunta antes qué hacer si te deshidratas o enfermas por el camino.

BAJADA





FUERA DEL PLAN

LA PARADA DEL CAFÉ

× PEOR

Bollería

✓ **MEJOR**

**Bocadillo de tortilla o
de jamón**

La bollería sube mucho el azúcar. Mejor algo con proteína. Y al volver a pedalear, empieza suave.

¿Y la cerveza o el vino de después?

El alcohol deshidrata. Con metformina, mejor poco y comiendo, y bebe agua antes.

FALSO LLANO QUE BAJA



FUERA DEL PLAN

PARA PERDER PESO

Las salidas suaves y regulares son tu mejor aliado.

Menos de hora y media

No hace falta comer nada.

Salidas largas

Come lo justo para no acabar con una pájara.

Al volver

No hace falta comer de más para recuperar.

LLANO



TU SALUD ESE DÍA

SI ALGO CAMBIA



Fiebre, vómitos o diarrea

No salgas. Pregunta a tu médico qué hacer con la metformina esos días.



Tras unos días parado

Vuelve con salidas cortas y suaves.



Si te cambian la medicación

Mide antes y después de algunas salidas para ver cómo responde tu azúcar. Si empiezas con sulfonilureas o insulina, sigue la guía 2 o la 3.



TU SALUD ESE DÍA

PIES, OJOS Y CORAZÓN



Pies

Zapatillas que no aprieten, y revísalos tras las salidas largas: una rozadura que no notas puede complicarse.



Ojos

Si tienes lesiones en la retina, pregunta antes de hacer esfuerzos muy explosivos.



Corazón

La diabetes puede esconder el dolor de pecho. Hazte una revisión antes de subir mucho la intensidad.



EN RUTA

SIN IBUPROFENO

Ni antes ni durante la salida. Tampoco dexketoprofeno, naproxeno o diclofenaco.

- Con calor, salidas largas o poca agua, pueden dañar el riñón.
- Con metformina es más delicado: si el riñón se daña, la metformina se acumula y puede causar acidosis láctica, rara pero grave.
- Con enalapril, losartán o diuréticos, el riesgo sube más.

¿Te lo ha recetado tu médico? No lo dejes por tu cuenta: pregúntale qué hacer los días de bici.

BAJADA



ANTES DE CADA SALIDA

QUÉ LLEVAR

- ☒ Comida para la duración, y una o dos raciones de más
- ☒ Un gel o algo dulce para emergencias
- ☒ Agua y sales (con calor o más de 2 horas)
- ☒ Identificación que diga que tienes diabetes
- ☒ Móvil con batería y algo de dinero
- ☒ Chaleco o cortavientos para los descensos
- ☒ En las largas: glucómetro, tiras y pinchador

FALSO LLANO QUE BAJA



HAZ CAPTURA PARA TU PRÓXIMA CONSULTA

PREGUNTA A TU MÉDICO

- 1** ¿Debo revisarme corazón, ojos o pies antes de entrenar más fuerte?

- 2** ¿Alguno de mis medicamentos puede darme bajadas de azúcar?

- 3** ¿Qué hago con la metformina si salgo en ayunas, o si me deshidrato o enfermo?

- 4** ¿Con qué cifras de azúcar no debería salir?

- 5** Si tomo metformina, ¿conviene revisar la vitamina B12?

- 6** Si me duele algo, ¿qué puedo tomar? ¿Y qué hago con un antiinflamatorio recetado?

LLANO



FIN DE LA GUÍA 1

**ADAPTA LA SALIDA AL DÍA.
LLEVA COMIDA DE MÁS.
EN RUTA, SIN IBUPROFENO.**

PRÓXIMA GUÍA

Guía 2: si te pinchas insulina basal.

- **Guarda los seis carruseles**
- **Compártelos con quien los necesite**
- **Sigue a @ciclismoconibu para la guía 2**

Indicaciones, no prescripciones. Ante cualquier duda, consulta con tu equipo de diabetes.



PARA SABER MÁS

GUÍAS CLÍNICAS Y ESTUDIOS

FUENTES

Esta guía resume en lenguaje sencillo guías clínicas y estudios sobre ejercicio y diabetes tipo 2.

American Diabetes Association: actividad física, ejercicio y diabetes (2016)

<https://diabetesjournals.org/care/article/39/11/2065/37249/Physical-Activity-Exercise-and-Diabetes-A-Position>

ACSM: recomendaciones de ejercicio en diabetes tipo 2 (2022)

<https://acsm.org/exercise-recommendations-type-2-diabetes/>

Guía RECORD de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (2021)

<https://www.elsevier.es/es-revista-endocrinologia-diabetes-nutricion-13-articulo-resumen-ejecutivo-del-documento-consenso-S2530016421001877>



FUENTES · CONTINÚA

Diabetes Canada: actividad física y diabetes

<https://www.diabetes.ca/health-care-providers/clinical-practice-guidelines/chapter-10>

Sociedad Alemana de Nutrición: hidratación en el deporte (2020)

<https://www.germanjournalsportsmedicine.com/archive/archive-2020/issue-7-8-9/fluid-replacement-in-sports-position-of-the-working-group-sports-nutrition-of-the-german-nutrition-society-dge/>

Ficha técnica de la metformina (CIMA, AEMPS)

https://cima.aemps.es/cima/dochtml/ft/71399/FichaTecnica_71399.html

Nefrología: daño en el riñón por antiinflamatorios, pastillas para la tensión y diuréticos (2015)

<https://revistanefrologia.com/en-acute-kidney-injury-secondary-combination-articulo-S2013251415000139>

Emergency Medicine Journal: ibuprofeno y daño en el riñón en ultramaratón (2017)

<https://emj.bmj.com/content/34/10/637>



CICLISMO CON IBUPROFENO

@ciclismoconibu

Para quien empieza a pedalear a partir de los 40.

SERIE · PEDALEAR CON DIABETES TIPO 2

- **Guía 1 · Sin insulina**

Guía 2 · Con insulina basal

Guía 3 · Con basal y rápida

Indicaciones, no prescripciones: no conocen tu cuerpo, tu historia ni tus análisis. No cambies tu medicación sin hablarlo con tu equipo de diabetes. Si alguien no responde, llama al 112.

LLANO

META