



GUÍA 2 **PEDALEAR CON DIABETES TIPO 2**

CON INSULINA BASAL

Para quien tiene diabetes tipo 2 y se pone insulina basal (la lenta, de fondo), sin rápida.

- **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

Solo dieta, o pastillas como la metformina.

GUÍA 2 Con insulina basal **ESTA GUÍA**

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

Con basal, vigila sobre todo la noche después de una salida larga: la bajada tardía. Lo tienes en las partes 1 y 5.

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 la noche después	10 diapositivas	60
6	Otros escenarios	15 diapositivas	72
	Fuentes		89

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	85	→ Preguntas para tu médico	86



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

Esta guía es para ti si tienes diabetes tipo 2 y te pones insulina basal (la lenta, de fondo), sin rápida. Muchas personas toman además metformina. ¿Sin insulina? Guía 1. ¿También rápida con las comidas? Guía 3.

- Riesgo moderado de bajada de azúcar, sobre todo en salidas largas y la noche siguiente. En salidas cortas y suaves, bajo.
- La basal no se apaga: sigue actuando mientras los músculos gastan azúcar, y en salidas largas el azúcar puede ir bajando poco a poco.
- Ojo con la noche: la bajada tardía suele llegar entre 6 y 15 horas después de pedalear. Si sales por la tarde, cae justo esa noche.
- Si tu basal es NPH (la turbia), su efecto más fuerte llega 4-8 horas después de pincharla. Si además tomas sulfonilureas, el riesgo sube. La metformina y las gliptinas, por sí solas, no provocan bajadas.
- Mide al salir y al llegar, y antes de dormir tras las salidas largas. Si sales más de 2 horas, también a mitad de ruta, en una parada que ya hagas: el bar o la cima.



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

- La barrita mantiene y el gel corrige: come poco y a menudo, y lleva dos geles solo para bajadas de azúcar.

¿Y un sensor? Te deja ver el azúcar en el móvil sin parar. Pregunta a tu médico si te lo pueden poner.

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

→ **En la parte 2: antes de salir, qué marca el glucómetro y 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.



CON INSULINA BASAL

GUÍA 2 · PARTE 1

LO QUE TIENES QUE SABER

Pedalear con diabetes tipo 2 si te pones insulina basal, la lenta, y no usas rápida.

SALIDA · LLANO

DESLIZA →



UNA SERIE, TRES GUÍAS

¿ES TU GUÍA?

Guía 1 · Sin insulina

Solo dieta, o pastillas como la metformina.

Guía 2 · Con insulina basal

ESTA

Te pones la lenta, de fondo, y no usas rápida. Muchas personas toman además metformina.

Guía 3 · Con basal y rápida

Además te pones rápida con las comidas.

Ninguna sustituye a tu equipo de diabetes: la medicación solo se cambia con ellos.

LLANO



BAJADAS DE AZÚCAR

RIESGO MODERADO

Sobre todo en salidas largas y la noche siguiente.

Salidas cortas y suaves

BAJO



Más de 2 horas, con puertos o en ayunas

MODERADO



La noche después de una salida larga

MÁS RIESGO



Midiendo en las paradas que ya haces y comiendo poco y a menudo, se sale sin problema.

FALSO LLANO QUE SUBE



QUÉ PASA CON TU AZÚCAR AL PEDALEAR

LA BASAL NO SE APAGA

Al empezar a pedalear pasan dos cosas a la vez:

Músculos

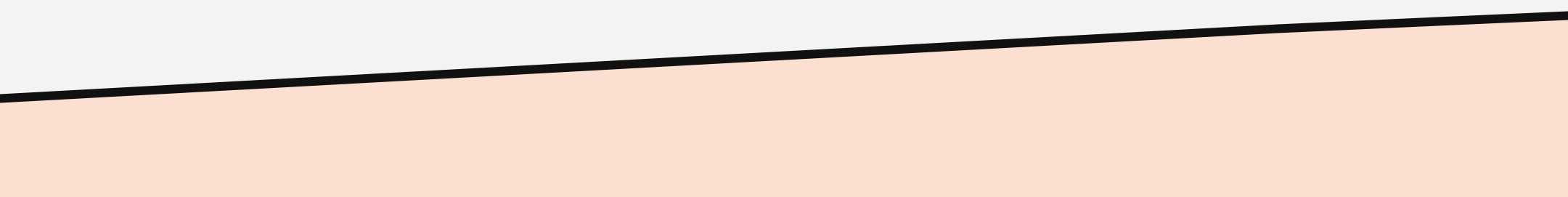
Gastan azúcar de la sangre, sin necesitar insulina.

Basal

Sigue actuando aunque pedalees: no se puede apagar.

Resultado: en salidas largas, el azúcar puede ir bajando poco a poco.

SUBIDA





DESPUÉS DE PEDALEAR

OJO CON LA NOCHE

Los músculos rellenan sus reservas y el cuerpo queda más sensible a la insulina.

LA BAJADA TARDÍA: ENTRE 6 Y 15 HORAS DESPUÉS



Si sales por la tarde, la noche cae justo en esa zona.

Tras una salida larga, mide antes de dormir.



TU TRATAMIENTO

SEGÚN LO QUE TOMES

Si tu basal es NPH, la turbia

Su efecto más fuerte llega 4-8 horas después de pincharla. Si coincide con la salida, el riesgo es mayor.

Si además tomas sulfonilureas

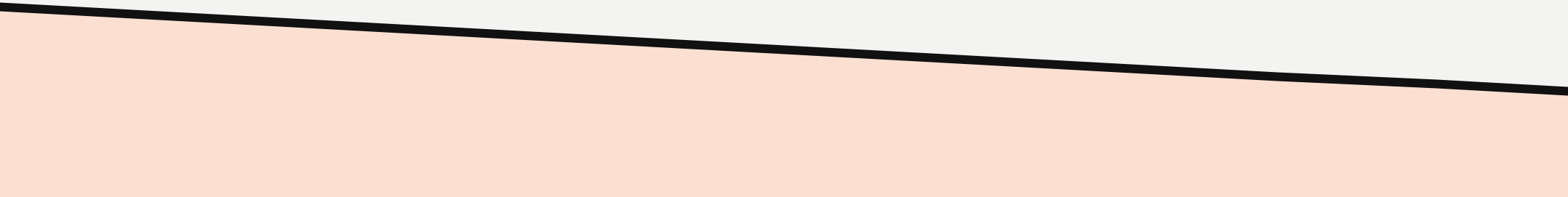
Glibenclamida, gliclazida o glimepirida: el riesgo sube. Pregúntalo a tu médico.

Metformina y gliptinas

Por sí solas no provocan bajadas de azúcar.

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

BAJADA





GLUCÓMETRO

MIDE SIN PARAR DE MÁS



Al salir

En casa, siempre



A mitad de ruta

Si sales más de 2
horas



Al llegar

Siempre



**Antes de
dormir**

Tras salidas
largas

En las paradas que ya haces

El bar donde rellenas el bidón, o la cima del puerto mientras te pones el chaleco.

¿Y un sensor? Te deja ver el azúcar en el móvil sin parar.
Pregunta a tu médico si te lo pueden poner.

FALSO LLANO QUE BAJA



COMER EN RUTA

LA BARRITA MANTIENE, EL GEL CORRIGE



PARA MANTENER

Comida normal y
barritas, poco y a
menudo.



PARA CORREGIR

Gel, zumo o pastillas de
glucosa, para una bajada
de azúcar.

**Lleva dos geles solo para bajadas
de azúcar, aparte de la comida.**

LLANO



RESUMEN

**LA BASAL NO SE APAGA.
MIDE AL SALIR Y AL LLEGAR.
VIGILA LA NOCHE.**

EN LA PARTE 2

Antes de salir: qué marca el glucómetro y 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

Con basal, mide siempre en casa antes de salir. La zona buena es 120-180.

- Menos de 70: no salgas. Resuelve primero la bajada de azúcar: azúcar rápido, 15 minutos y vuelve a medir.
- 70 a 120: toma algo dulce, como un gel o un zumo pequeño, y vuelve a medir a los 15-20 minutos.
- 120 a 180: sal con tu plan normal.
- 180 a 250: sal y sáltate la primera toma de comida.
- Más de 250: si te encuentras mal o pasas de 300, no salgas. Si no, solo agua y ritmo suave.

Truco: enjuágate el dedo con agua y sécalo antes de pinchar. El azúcar en la piel da lecturas falsamente altas.

Qué comer, según cuánto falte:

- 3-4 horas antes: comida normal, como tostadas con tomate y huevos, avena con yogur y fruta, o arroz o pasta con pollo.
- 2 horas antes: algo más ligero, como tostadas con mermelada y queso fresco.



PARTE 2 DE 6 · ANTES DE SALIR · CONTINÚA

- 60-90 minutos antes: un desayuno con poco hidrato y bastante proteína, que sube poco el azúcar. Por ejemplo, yogur con avena y fruta, o un batido de leche o bebida vegetal con avena y frutos rojos, más un café.
- 15-30 minutos antes: nada, salvo que midas menos de 120.

¿En ayunas? Con basal, mejor no en salidas largas. Para las cortas, consúltalo con tu médico. Si te toca la metformina, tómala con la comida, nunca en ayunas justo antes de salir.

Son indicaciones, no prescripciones. No cambies tu medicación sin hablarlo 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.



CON INSULINA BASAL

GUÍA 2 · PARTE 2

ANTES DE SALIR

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

SALIDA · LLANO

DESLIZA →



MIDE SIEMPRE EN CASA

SAL CON 120-180

GLUCOSA (MG/DL)	QUÉ HACER
Más de 250	Agua y ritmo suave, o no salgas
180 a 250	Sal y sáltate la primera toma
120 a 180	Sal con tu plan normal
70 a 120	Toma algo dulce y vuelve a medir
Menos de 70	No salgas

Truco: enjuágate el dedo con agua y sécalo antes de pinchar. El azúcar en la piel da lecturas falsamente altas.

FALSO LLANO QUE SUBE



MENOS DE 120 MG/DL

SI ESTÁS BAJO

Menos de 70

No salgas. Resuelve primero la bajada de azúcar: toma azúcar rápido, espera 15 minutos y vuelve a medir.

70 a 120

Toma algo dulce, como un gel o un zumo pequeño, y vuelve a medir a los 15-20 minutos.

Sal cuando estés en la zona buena: 120-180.

SUBIDA



MÁS DE 180 MG/DL

SI ESTÁS ALTO

180 a 250

Sal y sáltate la primera toma de comida.

Más de 250

Si te encuentras mal o pasas de 300, no salgas. Si no, solo agua y ritmo suave.

Si te pasa a menudo, apúntalo y coméntalo con tu médico.

CIMA





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, como tostadas con mermelada y queso fresco.

- **60-90 minutos antes**

Un desayuno con poco hidrato y bastante proteína. Ideas en la siguiente.

- **15-30 minutos antes**

Nada, salvo que midas menos de 120.

Sin insulina rápida, la hora a la que comes no es peligrosa en sí: lo que importa es medir antes de salir.

BAJADA



60-90 MINUTOS ANTES

UN DESAYUNO QUE SUBE POCO

Poco hidrato y bastante proteína.



**Yogur con avena y
fruta**



**Batido de leche o
bebida vegetal con
avena y frutos rojos**



Más un café

Y antes de salir, mide.

FALSO LLANO QUE BAJA



SALIR SIN DESAYUNAR

¿Y EN AYUNAS?

Salida larga

Con basal, mejor no.

Salida corta

Consúltalo con tu médico: las pastillas como la metformina se toman con comida.

Si te toca la metformina

Tómala con la comida, nunca en ayunas justo antes de salir.



RESUMEN

**MIDE EN CASA.
SAL CON 120-180.
EN AYUNAS, NADA LARGO.**

EN LA PARTE 3

Durante la salida: cuánto comer y beber, y cómo ajustar con lo que midas.

→ **Guarda este post**

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

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



PARTE 3 DE 6

TEXTO DE LA PUBLICACIÓN

DURANTE LA SALIDA

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:

- Menos de hora y media, suave: solo agua, si saliste con más de 120.
- Primera hora de las salidas largas: un bidón de isotónica, puede ser a media dosis.
- Desde la segunda hora: media ración o una por hora.
- Más de 3 horas o con puertos: 1-2 raciones por hora.

Si tu azúcar suele estar estable o quieres perder peso, quédate en la parte baja.

La idea clave: mantener el azúcar estable, no reponer todo lo que gastas. Si no mides en ruta, mejor comer poco y regular que esperar a notar algo.



PARTE 3 DE 6 · DURANTE LA SALIDA · CONTINÚA

Si mides, ajusta:

- Más de 180: sáltate la siguiente toma.
- 120 a 180: sigue el plan.
- 70 a 120: toma algo dulce y vuelve a medir a los 15-20 minutos.
- Menos de 70 o con síntomas: para y sigue los pasos de las bajadas de azúcar (parte 5).

En tus 3 o 4 primeras salidas, mide en las paradas cada hora, más o menos. Verás cómo responde tu azúcar en llano y con puertos, y luego podrás medir menos.

Bebe un bidón por hora. Un truco: 3 tragos cada 5 km, y más con más de 24 °C. Toma una pastilla o cápsula de sales cada 60-90 minutos, y aprovecha cuando rellenes agua para medir.

Son indicaciones, no prescripciones. No cambies tu medicación sin hablarlo 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.



CON INSULINA BASAL

GUÍA 2 · PARTE 3

DURANTE LA SALIDA

Cuánto comer y beber, y cómo ajustar con lo que midas.

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



SEGÚN LO QUE DURE LA SALIDA

CUÁNTO COMER

● 1 ración por hora ○ Hasta 1, según lo que midas

**Menos de 1 h 30,
suave**

—

Solo agua, si saliste con más de 120.

**Primera hora de
las largas**

○

Un bidón de isotónica, puede ser a media dosis.

**Desde la segunda
hora**

○

Media ración o una por hora.

**Más de 3 horas o
con puertos**

● ○

1 o 2 raciones por hora.

Si tu azúcar suele estar estable o quieres perder peso, quédate en la parte baja.

FALSO LLANO QUE SUBE



LA IDEA CLAVE

MANTENER, NO REPONER

Tu objetivo es mantener el azúcar estable, no reponer todo lo que gastas.

Si no mides en ruta

Mejor comer poco y regular que esperar a notar algo.

Recuerda: la barrita mantiene y el gel corrige. Guarda el gel para las bajadas de azúcar.

SUBIDA



SI MIDES EN RUTA

AJUSTA CON LO QUE MIDAS

GLUCOSA (MG/DL)

QUÉ HACER

Más de 180

Sáltate la siguiente toma

120 a 180

Sigue el plan

70 a 120

Toma algo dulce y vuelve a medir a los
15-20 minutos

**Menos de 70 o
con síntomas**

Para y sigue los pasos de las bajadas
de azúcar

Esos pasos, en la parte 5. Y ante cualquier duda, para y mide.

CIMA



PARA APRENDER

TUS 3 0 4 PRIMERAS SALIDAS

Mide en las paradas cada hora, más o menos.



En paradas que ya hagas: el bar o la cima

Así verás cómo responde tu azúcar en llano y con puertos.

Y luego podrás medir menos.

BAJADA



BEBIDA

UN BIDÓN POR HORA

UN TRUCO

3 tragos cada 5 km

- Con más de 24 °C, bebe más.
- Con metformina, la hidratación importa todavía más.

FALSO LLANO QUE BAJA



BEBIDA

SALES Y PARADAS

SALES

Una pastilla o cápsula cada 60-90 minutos. Con calor, más.

AGUA

Planifica dónde rellenar y aprovecha esa parada para medir.

Una parada, dos cosas: rellenar el bidón y medir.

LLANO



RESUMEN

**COME POCO Y REGULAR.
AJUSTA CON LO QUE MIDAS.
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, cómo se mueve tu azúcar y el mejor momento para comer.

- Llano: el azúcar va bajando poco a poco. Es el mejor sitio para comer y beber, lejos de travesías y rotondas.
- Falso llano que sube: baja más de lo que parece. Bebe y come en los tramos más suaves.
- Subida: a ritmo suele bajar; a tope puede subir un rato y bajar después. Si te toca comer, hazlo 10-20 minutos antes. Subiendo, solo tragos.
- Cima del puerto principal: para. Es el mejor sitio para medir, comer, beber y ponerte el chaleco.
- Bajada: no comas. Empieza a bajar solo si te encuentras bien y, si has medido, con más de 100. El frío después de sudar hace temblar, y ese temblor se confunde con una bajada de azúcar.
- Falso llano que baja: el azúcar se estabiliza. Buen momento para comer antes de la siguiente subida.



PARTE 4 DE 6 · SEGÚN EL TERRENO · CONTINÚA

Cómo planificar una ruta con puertos:

- 1** Mira el perfil y marca las subidas, las bajadas y los pueblos con bar.
- 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** Elige dos o tres paradas para medir: un pueblo con agua y la cima del puerto principal.
- 5** Come en la cima, no en la bajada.
- 6** Lleva dos geles solo para bajadas de azúcar, aparte de la comida.

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

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

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



CON INSULINA BASAL

GUÍA 2 · PARTE 4

SEGÚN EL TERRENO

Llano, falsos llanos, subidas y bajadas: qué pasa con tu azúcar, dónde comer y dónde medir.

SALIDA

DESLIZA →

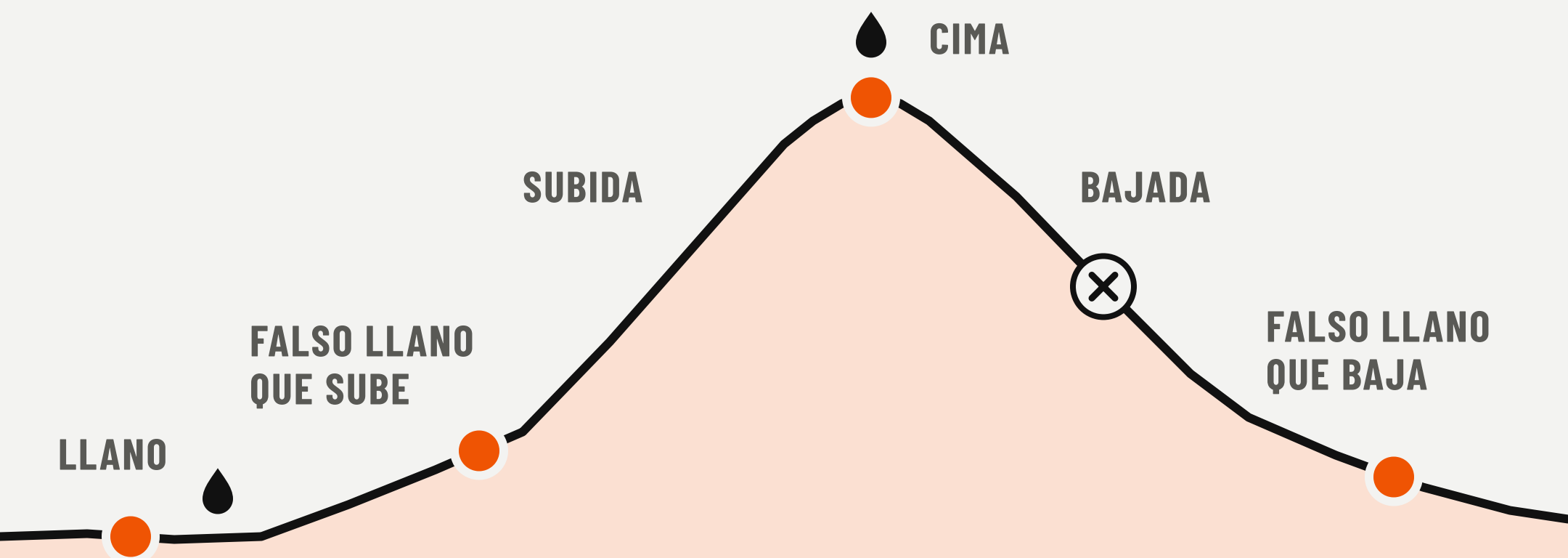




CADA TERRENO, SU MOMENTO

DÓNDE COMER Y MEDIR

● Come aquí ⊗ Aquí no comas ● Mide aquí





SEGÚN EL TERRENO

LLANO

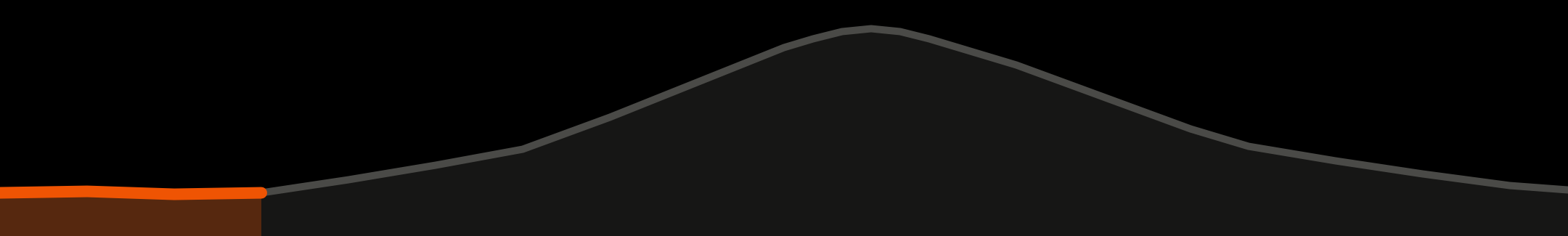
TU AZÚCAR

Va bajando poco a poco.

QUÉ HACER

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

LLANO





SEGÚN EL TERRENO

FALSO LLANO QUE SUBE

TU AZÚCAR

Baja más de lo que parece.

QUÉ HACER

Bebe y come en los tramos más suaves.

FALSO LLANO QUE SUBE





SEGÚN EL TERRENO

SUBIDA

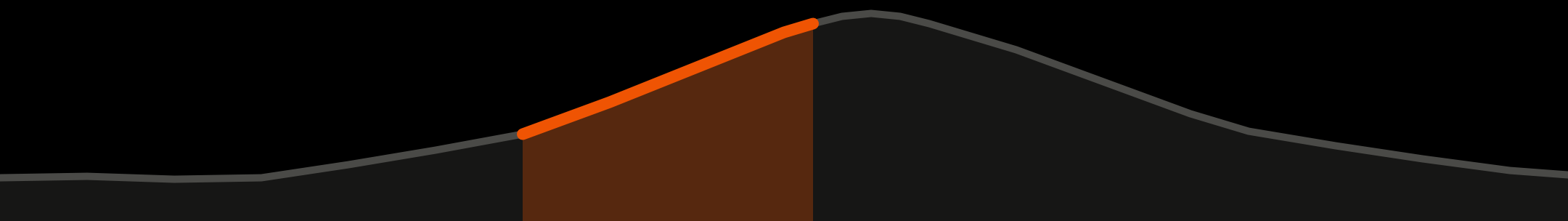
TU AZÚCAR

A ritmo suele bajar. A tope puede subir un rato y bajar después.

QUÉ HACER

Si te toca comer, hazlo 10-20 minutos antes de empezar a subir. Subiendo, solo tragos.

SUBIDA





EL PUERTO PRINCIPAL

CIMA

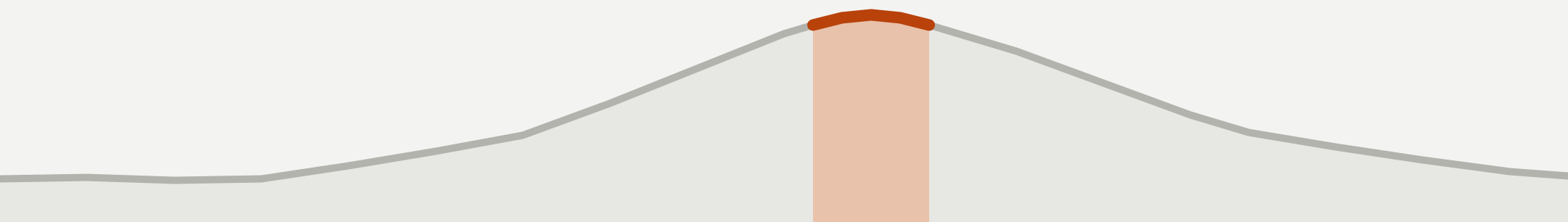
POR QUÉ PARAR

Es el mejor sitio para medir, y en la bajada no vas a comer.

QUÉ HACER

Para: mide, 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. Empieza a bajar solo si te encuentras bien y, si has medido, con más de 100.

OJO CON EL FRÍO

El frío después de sudar hace temblar, y ese temblor se confunde con una bajada de azúcar.

BAJADA





SEGÚN EL TERRENO

FALSO LLANO QUE BAJA

TU AZÚCAR

Se estabiliza.

QUÉ HACER

Buen momento para comer antes de la siguiente subida.

FALSO LLANO QUE BAJA



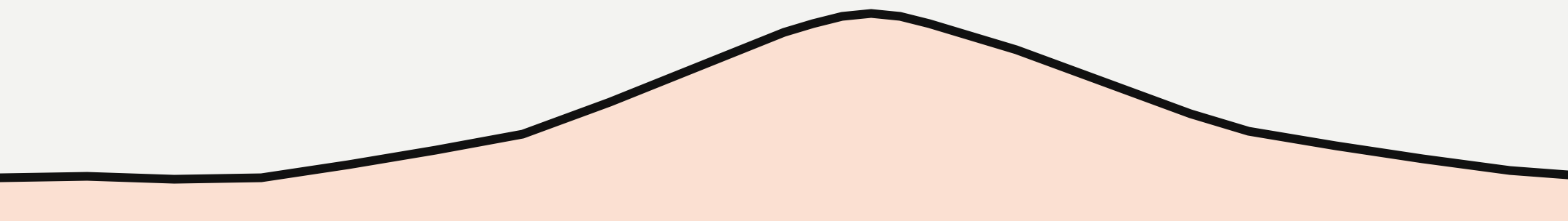


ANTES DE SALIR

PLANIFICA LA RUTA

- 1** Mira el perfil y marca las subidas, las bajadas y los pueblos con bar.
 - 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** Elige dos o tres paradas para medir: un pueblo con agua y la cima del puerto principal.
 - 5** Come en la cima, no en la bajada.
 - 6** Lleva dos geles solo para bajadas de azúcar, aparte de la comida.
-

TODO EL RECORRIDO





RESUMEN

**COME EN EL LLANO.
MIDE Y ABRÍGATE EN LA CIMA.
EN LA BAJADA, NO COMAS.**

EN LA PARTE 5

Si algo va mal, y la noche después.

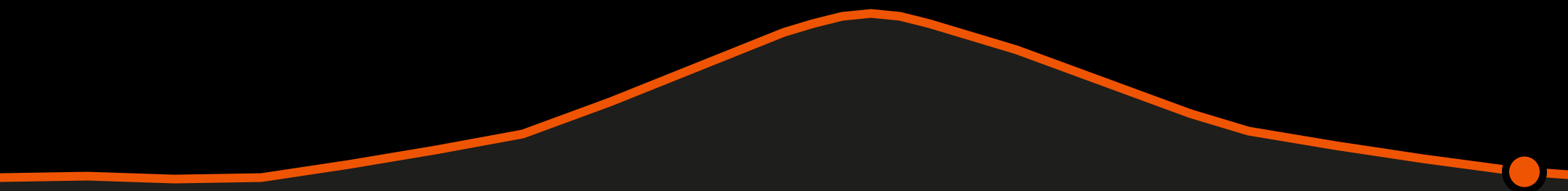
→ **Guarda este post**

→ **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 LA NOCHE DESPUÉS

Con insulina, una bajada de azúcar en la bici hay que resolverla en el momento. Señales: temblor, sudor frío, hambre de golpe, ver borroso, piernas que se apagan, despistes o mal humor. Ante cualquier duda, para y mide.

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 vuelve a medir. Si sigue por debajo de 70, repite el paso 2.
- 4** Cuando pases de 100, come algo más, como media barrita, y sigue suave.
- 5** No sigas, y menos aún bajes un puerto, hasta estar por encima de 90-100 y encontrarte bien.

¿Pájara o bajada? Solo midiendo se distinguen. Con insulina, si dudas, trátala como una bajada de azúcar.



PARTE 5 DE 6 · SI ALGO VA MAL, Y LA NOCHE DESPUÉS · 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. Si alguien no responde, llama al 112 y no le des nada de comer ni de beber.

Mejor acompañado: cuenta a quien vaya contigo que tienes diabetes, dónde llevas los geles y qué hacer si te ve raro.

Al llegar, mide y haz una comida normal con hidratos y proteína. Tras una salida larga, mide antes de dormir: con menos de 120, toma algo, como un yogur o leche con un par de galletas. La bajada tardía suele llegar entre 6 y 15 horas después: si saliste por la tarde, vigila más la noche. Y pregunta a tu médico si conviene ajustar la basal esa noche.

Son indicaciones, no prescripciones. No cambies tu medicación sin hablarlo 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) y Diabetes Canada.



CON INSULINA BASAL

GUÍA 2 · PARTE 5

SI ALGO VA MAL

Cómo reconocer y resolver una bajada de azúcar, cuándo pedir ayuda y cómo vigilar la noche.

SALIDA · LLANO

DESLIZA →



BAJADA DE AZÚCAR

APRENDE A RECONOCERLA

Con insulina, hay que resolverla en el momento.

Temblor

Sudor frío

Hambre de golpe

Ver borroso

Piernas que se apagan

Despistes

Mal humor

Ante cualquier duda, para y mide.

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 vuelve a medir. Si sigue por debajo de 70, repite el paso 2.
 - 4** Cuando pases de 100, come algo más, como media barrita, y sigue suave.
 - 5** No sigas, y menos aún bajes un puerto, hasta estar por encima de 90-100 y 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?

Solo midiendo se distinguen.

**Con insulina, si dudas, trátala
como una bajada de azúcar.**

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

Y no le des nada de comer ni de beber.



CON INSULINA

MEJOR ACOMPAÑADO

- Rueda con alguien cuando puedas.
- Cuéntale que tienes diabetes, dónde llevas los geles y qué hacer si te ve raro.
- Lleva algo que diga que tienes diabetes y que usas insulina.

BAJADA



DESPUÉS DE LA SALIDA

AL LLEGAR A CASA

Mide y haz una comida normal con hidratos y proteína. Por ejemplo:

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

FALSO LLANO QUE BAJA



TRAS UNA SALIDA LARGA

ANTES DE DORMIR, MIDE

Menos de 120

Toma algo: un yogur, o leche con un par de galletas.

Si saliste por la tarde

La noche cae justo en la zona de riesgo: vigíla la más.

La bajada tardía suele llegar entre 6 y 15 horas después de pedalear.

LLANO



DESPUÉS DE LA SALIDA

SEGÚN TU CASO

¿Acabas con el azúcar alto tras apretar?

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

¿Y la basal de esa noche?

Pregunta a tu médico si conviene ajustarla después de una salida larga.

¿Ayer tuviste una bajada de azúcar?

El cuerpo avisa peor y reacciona peor ante la siguiente. Hoy, salida más suave, más corta y midiendo más.



RESUMEN

**ANTE LA DUDA, PARA Y MIDE.
RESUÉLVELA EN EL MOMENTO.
VIGILA LA NOCHE.**

EN LA PARTE 6

**Otros escenarios: calor, frío, grupo, varios días,
ibuprofeno 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

Lo que cambia según la salida:

La hora. Por la mañana el azúcar suele estar algo más alto, pero la basal sigue actuando: mide antes de salir. Si sales por la tarde, la bajada tardía puede llegar mientras duermes: mide antes de dormir.

Calor y frío. Con calor, bebe más y con sales, y guarda la insulina y las tiras a la sombra. Con frío cuesta medir: hazlo con las manos calientes. Y ojo, el temblor de frío se confunde con una bajada de azúcar.

En grupo o solo. En grupo, cuenta a alguien dónde llevas los geles. Solo, lleva identificación y el móvil con batería, y comparte tu ubicación.

Series, marchas y rodillo. El esfuerzo fuerte y los nervios suben el azúcar, que puede caer horas después: vigila esa noche. En el rodillo puedes parar a medir cuando quieras: es el mejor sitio para aprender.



PARTE 6 DE 6 · OTROS ESCENARIOS · CONTINÚA

Más horas o varios días. Lleva siempre dos geles de más y algo de dinero. En salidas de varios días, las bajadas suelen aparecer el segundo o tercer día, sobre todo de noche.

La parada del café: mejor un bocadillo que bollería. Con la cerveza o el vino de después, poco y comiendo, y mide antes de dormir: el alcohol aumenta las bajadas por la noche.

Si quieres perder peso, habla con tu médico de ajustar la insulina en vez de comer más.

Si tienes fiebre, vómitos o diarrea, no salgas. Si te cambian la medicación, mide más. Cuida pies, ojos y corazón. Y en ruta, nada de ibuprofeno ni otros antiinflamatorios: pueden dañar el riñón y, con insulina, aumentar las bajadas. Si te lo ha recetado tu médico, pregúntale qué hacer los días de bici.

Al final tienes qué llevar y 8 preguntas para tu médico. Haz captura.

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

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



CON INSULINA BASAL

GUÍA 2 · PARTE 6

OTROS ESCENARIOS

Calor, frío, varios días, la parada del café, el alcohol, 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. Pero la basal sigue actuando: mide antes de salir igualmente.



Por la tarde o la noche

La bajada tardía puede llegar mientras duermes. Mide antes de dormir y toma algo si estás justo.

La hora de salida decide cuándo cae el riesgo de bajada de azúcar.

LLANO



EL CLIMA

CALOR Y FRÍO

Con calor

- Bebe más, y con sales.
 - La insulina se absorbe algo más rápido.
 - Guarda la insulina y las tiras a la sombra.
-

Con frío

- Con los dedos helados cuesta medir y el glucómetro puede fallar.
- Mide con las manos calientes, por ejemplo en un bar.
- El temblor de frío se confunde con una bajada de azúcar.

FALSO LLANO QUE SUBE



EL TIPO DE SALIDA

¿EN GRUPO O SOLO?

Cambia a quién avisas, cuánto comes y cuánto mides.



En grupo

No paras cuando quieres y hay tirones. Cuenta a alguien dónde llevas los geles 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

El esfuerzo fuerte y los nervios suben el azúcar durante la prueba, y luego puede caer horas después. Vigila esa noche.



Rodillo

Puedes parar a medir cuando quieras: es el mejor sitio para aprender cómo responde tu azúcar. Sudas más, así que bebe más.



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 dos geles de más y algo de dinero.



Varios días seguidos

El efecto se acumula: las bajadas suelen aparecer el segundo o tercer día, sobre todo de noche. Mide más, también antes de dormir.

Protege la insulina del calor, por ejemplo en una funda isotérmica, y pregunta antes a tu médico si conviene ajustar la basal durante el viaje.

BAJADA



FUERA DEL PLAN

LA PARADA DEL CAFÉ

× PEOR

Bollería

✓ MEJOR

**Bocadillo de tortilla o
de jamón**

La bollería sube mucho el azúcar, y luego cae al pedalear. Si puedes, mide antes de seguir.

¿Y la cerveza o el vino de después?

El alcohol impide que el hígado saque azúcar de sus reservas y aumenta las bajadas por la noche. Mejor poco y comiendo, y mide antes de dormir.

FALSO LLANO QUE BAJA



FUERA DEL PLAN

PARA PERDER PESO

Si comes para no bajar, puedes anular lo que gastas en la salida.

Habla con tu médico de ajustar la insulina en vez de comer más.

Mientras, quédate en la parte baja de lo que toca comer y ajusta con lo que midas.

LLANO



TU SALUD ESE DÍA

SI ALGO CAMBIA



Fiebre, vómitos o diarrea

No salgas. Pregunta a tu médico qué hacer con la insulina y las pastillas esos días.



Si te cambian la medicación

Mide más durante unas salidas para ver cómo responde tu azúcar.



Si te añaden algo como Ozempic

Tendrás menos hambre, y lo que comes, geles incluidos, tardará más en hacer efecto.



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 insulina: si el riñón funciona peor, la insulina dura más y hay más bajadas de azúcar.
- Con metformina, más delicado: si el riñón se daña, 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

- ☒ Glucómetro, tiras y pinchador
- ☒ Dos geles solo para bajadas de azúcar
- ☒ Comida para la duración, y una ración de más
- ☒ Agua y sales
- ☒ Una identificación que diga que usas insulina
- ☒ Móvil con batería y algo de dinero
- ☒ Chaleco o cortavientos para los descensos
- ☒ Glucagón, si te lo han recetado

FALSO LLANO QUE BAJA



SOBRE LA INSULINA · HAZ CAPTURA

PREGUNTA A TU MÉDICO

- 1** ¿Conviene ajustar la basal los días de salida larga? ¿Y la noche después?

- 2** ¿Alguno de mis medicamentos, además de la insulina, puede darme bajadas con el ejercicio?

- 3** ¿Me pueden poner un sensor de glucosa?

- 4** ¿Debo llevar glucagón, el rescate para bajadas graves?



SOBRE PASTILLAS Y REVISIONES · HAZ CAPTURA

PREGUNTA A TU MÉDICO

- 5** ¿Qué hago con las pastillas si salgo en ayunas, o si tengo vómitos, diarrea o me deshidrato?

- 6** ¿Necesito alguna revisión antes de entrenar más fuerte (corazón, ojos, pies)?

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

- 8** Si me duele algo, ¿qué puedo tomar? Y si tomo un antiinflamatorio recetado, ¿qué hago los días de bici?

LLANO



FIN DE LA GUÍA 2

**ADAPTA LA SALIDA AL DÍA.
SI ALGO CAMBIA, MIDE MÁS.
EN RUTA, SIN IBUPROFENO.**

PRÓXIMA GUÍA

Guía 3: si te pones basal y rápida.

- **Guarda los seis carruseles**
- **Compártelos con quien los necesite**
- **Sigue a @ciclismoconibu para la guía 3**

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. Muchos ajustes con insulina vienen de estudios en diabetes tipo 1, porque en tipo 2 hay pocos.

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>

Diabetes Canada: actividad física y diabetes

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



FUENTES · CONTINÚA

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>

Nefrología: documento de consenso sobre diabetes tipo 2 y enfermedad renal crónica (2014)

<https://revistanefrologia.com/es-consensus-document-on-treatment-type-articulo-X2013251414053670>

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