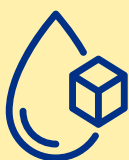


DIABETES Y ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es una parte integral del tratamiento para los pacientes con diabetes, el ejercicio ayuda a:



Mejorar
la sensibilidad
a la insulina.



Reducir
los factores de
riesgo cardiovascular.

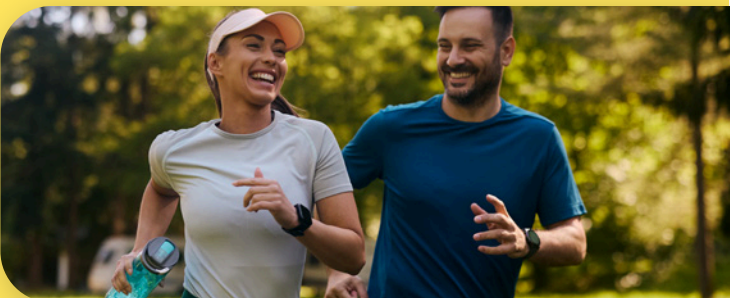


Facilitar
el control
del peso.



Mejorar
la sensación
de bienestar.

La mayoría puede hacer ejercicio sin peligro y el plan de ejercicio dependerá del interés, la edad, la salud general y el nivel de forma física.



Recomendaciones de ejercicio

	Aeróbico	Resistencia	Flexibilidad y balance
 Tipo de ejercicio	Caminar, andar en bicicleta, nadar, trotar, etc	Máquinas de resistencia, pesas libres, bandas de resistencia y/o peso corporal como ejercicios de resistencia.	Estiramiento: estático, dinámico, yoga, etc.
 Duración	Al menos 150 minutos a la semana a una intensidad de moderada a vigorosa. 75 minutos a la semana de actividad vigorosa pueden proporcionar beneficios cardioprotectores y metabólicos similares.	Al menos 8 a 10 ejercicios con la realización de 1 a 3 series de 10 a 15 repeticiones, hasta casi llegar a la fatiga muscular por serie en cada ejercicio al principio del entrenamiento.	Mantenerse estático o hacer estiramientos dinámicos de 10 a 30 segundos; 2 a 4 repeticiones de cada ejercicio. El entrenamiento del equilibrio puede ser de cualquier duración.
 Frecuencia	3 a 7 días por semana, con no más de 2 días consecutivos sin ejercicio.	Un mínimo de 2 días no consecutivos por semana, preferiblemente 3.	Flexibilidad: ≥ 2 a 3 días por semana. Balance: ≥ 2 a 3 días por semana.

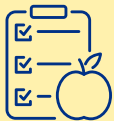
Importante: El control de la glucosa en la sangre varía por muchos factores, las recomendaciones se deben de adaptar al tipo de ejercicio y a las condiciones de salud. El monitoreo frecuente de la glucosa sanguínea antes, durante y después del ejercicio ayuda a identificar la respuesta del paciente a las actividades físicas.



Precauciones para pacientes con diabetes tipo 1



Cuando se realizan actividades aeróbicas de intensidad baja a moderada (30 a 60 minutos) durante el ayuno o en condiciones de insulina basal, el consumo de 10 a 15 g de carbohidratos pueden prevenir la hipoglucemia.



Cuando se realizan actividades después del bolo de insulina, se pueden necesitar 30 a 60 g de carbohidratos por hora, o se puede reducir la insulina en un 25 a 75% para reducir o eliminar la necesidad de ingesta de carbohidratos.

Precauciones para pacientes con diabetes tipo 2



Pueden tener un Vo² máx más bajo y por tanto necesitar un programa de entrenamiento más gradual.



La presión arterial puede aumentar, no se debe practicar ejercicio si la presión arterial sistólica es superior a 180-200 mmHg.