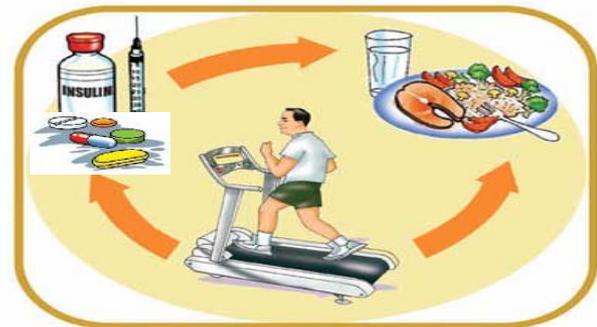


Actividad física y diabetes tipo2

¿ Por qué es bueno hacer ejercicio?

- Como sabemos el **ejercicio** es una parte importante del tratamiento en la diabetes
- Recordamos que las otras son:
 - Seguir una alimentación sana y equilibrada
 - Fármacos si son necesarios



¿Qué beneficios tiene hacer ejercicio?

Disminuye

- La glucemia durante y después de realizarlo
- La necesidad de insulina
- La necesidad de fármacos
- *La ansiedad*

Mejora

- La sensibilidad a la insulina
- Los niveles de HbA1c
- La T.A.
- El control de peso
- Circulación arterial
- La sensación de bienestar
- La masa muscular



Y. Salgado



¿El ejercicio adelgaza?

- El ejercicio por sí mismo no adelgaza, si no adecuamos la ingesta pero ayuda a controlar el peso si se controla la alimentación

caminar a paso normal durante 30 min. gasta 145 kcal.

cocinar 85 kcal

dormir 45 Kcal



Una manzana de 200 gr. aporta 104 kcal



Un plátano de 200 gr " 180 Kcal



100 gr de croissant aportan 469 Kcal



50 gr de frutos secos aportan 300 Kcal de media

100 gr de queso de Burgos aportan 174 cal





¿Qué tipo de ejercicio ?



- Las personas con diabetes pueden realizar casi cualquier ejercicio, pero dependerá de:
 - La condición física de cada uno
 - Del tipo de vida
- Se recomiendan ejercicios de intensidad baja o moderada, pero siempre adaptada a cada persona
 - Caminar
 - Nadar
 - Subir escaleras
 - Gimnasia
 - bailar





¿Durante cuanto tiempo hay que hacer?

- Ejercicios de intensidad moderada como:

- Caminar,
- nadar
- gimnasia de mantenimiento



30 Minutos diario

- Ejercicios más intensos

- Bicicleta
- Gimnasia rítmica etc....



**30-45 minutos
4 días por semana**

¿ Es preciso algún cuidado especial?



- Llevar siempre azúcar:
 - Llevar siempre azúcar o pastillas de glucosa, ya que el ejercicio puede favorecer la hipoglucemia
- Realizar una determinación de glucemia antes de realizar un ejercicio no acostumbrado
 - Puede ser necesario tomar algún alimento si ésta está normal o baja
- Llevar calzado cómodo para evitar ampollas o rozaduras en los pies
 - Los calcetines de hilo o algodón
- Si sale a caminar procurar ir acompañado



¿Cuál es el mejor momento del día?

- Cualquier momento es bueno, pero si podemos realizar ejercicio después de haber comido conseguiremos:
 - Mejorar el nivel de glucemia posterior a esa comida
 - Minimizar el riesgo de hipoglucemia



¿El ejercicio produce hipoglucemia?

- En la diabetes tipo2 el ejercicio no suele causar hipoglucemias y no suele ser necesario un aporte extra de H.C.
- Pero el riesgo es mayor si se está tratado con:
 - Insulina
 - Sulfonilureas
- En este caso ,si antes de comenzar el ejercicio la glucemia es **menor de 100 mg/dl**
 - Tomar un suplemento antes de realizarlo (fruta, galletas etc..)
- Si la glucemia está entre **100 y 150 mg/dl** no suele ser necesario tomar nada

¿El ejercicio tiene contraindicaciones?



- Posibles contraindicaciones para realizar ejercicio:

- Glucemia muy elevada
- Hipoglucemia, hasta que se recupere
- Algunas complicaciones crónicas de la diabetes

- *Retinopatía proliferativa no tratada*
- *Hemorragia vítrea o hemorragia en la retina*
- *Neuropatía severa*



- Si tiene alguno de éstos problemas de salud consulte con su médico:

Ya que existe un tipo de ejercicio para cada persona



Resumen

El ejercicio físico es una parte integrante del tratamiento de la diabetes.

- Existe un tipo de ejercicio adaptado a cada persona
- No es necesario ir a un gimnasio, podemos utilizar :
 - **Actividades cotidianas:**
 - Subir y bajar escaleras
 - Ir andando al trabajo
 - Bajar del metro o autobús una parada antes
 - Salir a la compra más veces en un día
 - **Actividades programadas:**
 - Caminar rápido
 - Caminar durante más tiempo
 - Montar en bicicleta



Resumen

- Cualquier duda sobre el posible "riesgo" de realizar un tipo de ejercicio concreto es preferible consultar con el médico.



- No debemos olvidar que el tratamiento de la diabetes es:



