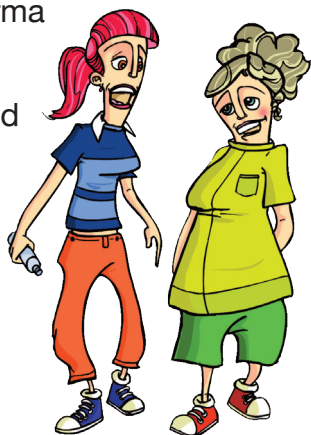


# Diabetes y ejercicio

El ejercicio físico es muy importante para las personas con diabetes porque baja la glicemia, mejora el metabolismo, reduce las dosis de fármacos que hay que tomar, ayuda a bajar de peso, disminuye la presión arterial y mejora las cifras de colesterol. También mejora la resistencia física, la capacidad y la calidad de trabajo, y aumenta el bienestar físico y psicológico.

## ¿Cuánto ejercicio tengo que hacer?

Se debe practicar de forma habitual. El objetivo es hacer unos 150 minutos de ejercicio de intensidad moderada a la semana (unos 30 minutos 5 días, o 50 minutos 3 días), de tipo aeróbico. Caminar a ritmo rápido es una buena opción.



## ¿Cómo tengo que hacer el ejercicio?

La intensidad más adecuada será la que permita mantener una conversación sin dificultad mientras se hace ejercicio.

Cuando esté más entrenado, puede ir aumentando -con sentido común- la intensidad y la práctica de otros tipos de ejercicio.

Se deben realizar estiramientos antes y después de hacer ejercicio.

## Riesgos, recomendaciones y consejos

- Utilice calzado cómodo y bien atado.
- Lleve glucosa o azúcar en el bolsillo.
- Beba líquidos durante y después.
- Evite siempre las horas de más sol o mucho frío, y después de haber comido mucho. Lleve una gorra si hace sol.

- Vaya siempre acompañado y evite los lugares solitarios o alejados.
- Lleve una identificación donde conste que es diabético, su nombre, teléfono y dirección.
- No son aconsejables los deportes de gran exigencia física, de grandes esfuerzos o carreras; o de riesgo para la vida en caso de pérdida de consciencia (como alpinismo), de contacto (como artes marciales) o de fuerza (como halterofilia).

Para evitar hipoglucemias, las personas que se tratan con insulina deberán tomar un suplemento antes de la sesión. Evite inyectar la insulina en zonas del cuerpo con poca actividad duran el ejercicio.

## No realice ejercicio si

- Se encuentra mal o le duele algo.
- Su nivel de azúcar antes del ejercicio es superior a 250 mg/dl, o inferior a 130 mg/dl, o si tiene cetona en la orina, hasta que esta situación se normalice.
- Desconoce los síntomas de una hipoglucemia.
- Hace mucho tiempo que no se hace unos análisis completos de sangre.

## Ejemplo

Mujer de 60 años que pesa 70 Kg y toma pastillas para la diabetes. Sale a caminar con una amiga.

- Al principio: caminan 4 días a la semana, 20 min, a paso normal.
- Después: caminan 10 minutos a un paso normal, 10 minutos rápido y 10 a paso normal. En total, 30 min.
- Ya de costumbre: salen cada día durante 40 minutos (10 normal, 20 rápido y 10 normal).