

# Diabetesa eta ariketa

Ariketak diabetesaren kontrola hobetzen du, beharrezko diren medikamentuak gutxitu, pisu-galtzea erraztu, eta presio arteriala eta kolesterola hobetzen ditu.

Hobetu egiten ditu baita erresistentzia fisikoa, lanerako gaitasuna, bizi-kalitatea eta ongizate fisiko eta psikologikoa ere.

## Nola egin behar dut?

Erregularitasunez, astean 4 egun edo gehiago. Ez egin bero edo hotz handia egiten duen orduetan, ezta asko jan eta gero.

Hasi apurka-apurka, 15 eta 30 minutu hasieran, eta leun-leun. Ibiltzea aukera ona da.



## Adibidez

- Hasieran: astean 4 egunetan ibili, 20 minutuz, pauso normalean.
- Gerora: ibili 10 minutu pauso normalean, 10 pauso arinean eta 10 pauso normalean. Guztira, 30 minutu.
- Ohituraz: ibili egunero 40 minutuz (10 normal, 20 arin eta 10 normal)

Intentsitate egokiena, ibiltzeaz batera elkarrizketa bat jarraitzea ahalbidetzen duena da.

Luzaketak egin, ariketa aurretik eta ostean.

## Kontuan hartzekoak

Oinetako erosoak erabili, larruzkoak eta ondo lotuta.

Eraman glukosa edo azukrea poltsikoan.

Edan likidoak ariketa egin bitartean eta gero.

Txanoa edo kapela erabili eguzkirik bada.

Lagunekin joan beti eta ez joan leku bakarti edo isolatuetara.

Identifikazioren bat eramanez, bertan diabetikoa zarela, zeure izena eta telefonoa agerian utziz.

Kirol arriskutsuak edo golpe edo salto handikoak ez dira egokiak.

Ez egin ahalegin handirik, lasterketarik eta horrelakorik.

Esan zeure erizainari ariketa egiten ari zarela. Berak azalduko dizu nola igarri azukre-jaitsiera (hipogluzemia).

Hipogluzemiak ekiditeko, intsulina darabiltzaten pertsonak osagarriren bat jan behar dute ariketa aurretik. Ez da intsularik jarri behar ariketa bitartean jarduera handia duten gorputzeko ataletan.

## Ez egin ariketarik baldin eta:

- Txarto egon edo minik baduzu.
- Gluzemiak 300dik gorakoak badira.
- Ez baduzu aspaldian odol azterketa orokorrik egin.