

# PRECAUCIONES



## ANTES DEL EJERCICIO

- Glucemia ideal entre 120-180mg/dl
- Si > 250 mg/dl retrasar ejercicio y administrar insulina
- Si <100mg/dl ingerir hidratos de carbono
- Evitar administrar insulina en partes que intervengan en el ejercicio
- Evitar que el ejercicio coincida con el pico de insulina



## DURANTE EL EJERCICIO

Si **síntomas de hipoglucemia** durante el ejercicio, interrumpirlo y corregir la hipoglucemia (*folleto hipoglucemia*)

## DESPUÉS DEL EJERCICIO



- Consumir 15-25 g de HC tras el ejercicio (1/2 plátano o manzana pequeña)
- Posible hiperglucemia tras ejercicio aeróbico intenso que puede durar 1-2 h
- Revisar posibles lesiones en pies

# RECURSOS



FUERZA



EQUILIBRIO



FLEXIBILIDAD

## FUERZA/AERÓBICO



@SOFIALARIOS

Incluye una guía cada mes con rutinas de ejercicio de fuerza y cardio completos, con su respectivo calentamiento y estiramiento posterior



@ADRIANFIT

Rutinas mensuales de fuerza y cardio explosivas (también hay rutinas para principiantes)



@MARIANAPHYSIO

Rutinas mensuales elaboradas por fisioterapeuta en donde se incluye fuerza, cardio y estiramientos, enfocadas a personas mayores

## FLEXIBILIDAD Y EQUILIBRIO



@MARÍA PLAZA CARRASCO

Rutina de pilates y yoga



@XUANLANYOGA

Clases de yoga



Download on the App Store



ANDROID APP ON Google play



MATERIAL



# EJERCICIO FÍSICO

TRÍPTICO PARA PACIENTES

EMAP 23/26



ÁREA DE SALUD 1  
MURCIA-OESTE

Arrixaca

Servicio Murciano de Salud

# EJERCICIO FÍSICO

Es una de las mejores herramientas para el control de la diabetes, destacando beneficios tales como:



## RECOMENDACIONES

- 1 Consulta con un profesional de salud antes de iniciarte
- 2 Portar una identificación de DM
- 3 Llevar equipamiento (glucómetro, comida, agua, medicación...)
- 4 Saber identificar hipoglucemias
- 5 Empieza poco a poco, con objetivos realistas

# TIPOS DE EJERCICIO

### SEDENTARISMO

Interrumpir tiempo sentado cada 1.5-2h con paseos y/o estiramientos

### FUERZA

3 series de 8-12 rep, 2-3 días/sem

- Específico para grupos musculares
- Días no consecutivos
- Incluir ejercicios que simulen AVD

*Máquinas, pesas, bandas elásticas, ejercicios funcionales*

### EQUILIBRIO

En todas las sesiones

*Posición semi/tándem, caminar con apoyo talón-punta, desplazamiento multidireccional, subir escaleras, taichí*

### FLEXIBILIDAD

10-15 min, 2-3 días/sem

*Estiramientos, yoga, pilates*

### AERÓBICO

Mínimo 150 min repartido en 3-5 días/sem

*Caminar, bici, bailar, nadar, actividades dirigidas (spinning, zumba, etc.)*

### FUNCIONAL

• 5-30 min diarios

- Incluir ejercicios de potencia (alta velocidad con peso ligero/moderado)

*Levantarse y sentarse, subir/bajar escaleras*

# PLANIFICACIÓN

Organizar tu rutina de ejercicios puede ayudarte a mantener la constancia y mejorar resultados

### VALORAR

- Condición física
- Contraindicaciones
- Variables dependientes del ejercicio y de la DM

### CALENTAR

- Ejercicio corto
- Baja intensidad

### ENTRENAR

- Ir aumentando intensidad, frecuencia y/o duración

### ESTIRAR

- Ir aumentando duración y/o frecuencia

### EVALUAR

- Estado tras el ejercicio y en cambios de intensidad

### Ejemplo rutina semanal

Lunes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aeróbico</li> <li>Fuerza</li> </ul>
Martes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aeróbico</li> <li>Flexibilidad</li> </ul>
Miercoles	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aeróbico</li> <li>Fuerza</li> </ul>
Jueves	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aeróbico</li> <li>Equilibrio</li> </ul>
Viernes	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aeróbico</li> <li>Fuerza</li> </ul>
Sabado	<ul style="list-style-type: none"> <li>Flexibilidad</li> </ul>
Domingo	<ul style="list-style-type: none"> <li>Equilibrio</li> </ul>

