crossover

DIABETES Y EJERCICIO:
DATOS BÁSICOS

BENEFICIOS DEL EJERCICIO PARA PERSONAS CON DIABETES:

- **Reduce** el riesgo de enfermedad cardíaca y muerte prematura
- **Mejora** el control del azúcar en sangre en la diabetes tipo 1 y tipo 2
- **Ayuda** con la pérdida o mantenimiento del peso
- **Reduce** el riesgo de enfermedad cardíaca y muerte prematura
- **Mejora** la fuerza, la densidad ósea, la movilidad, el equilibrio, el sueño y la función cerebral

ANTES DE COMENZAR UN PROGRAMA DE EJERCICIOS:

- Debe **comunicarse con su proveedor de atención primaria** antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, especialmente si ha estado inactivo o no está acostumbrado a hacer ejercicio
- Asegúrese de tener zapatos que **le calcen bien** y **que no sean demasiado apretados** o **demasiado holgados**

RECOMENDACIONES SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA:

- Su objetivo debe ser realizar **150 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad moderada**, distribuidos en el transcurso de **3 a 4 días a la semana**. Eso significa que hará ejercicio durante unos 40 o 50 minutos los días que esté activo.
- Los días libres son importantes, pero **no pase más de dos días seguidos sin hacer ejercicio**
- Además del ejercicio aeróbico cada semana, también debe hacer ejercicios de resistencia **dos veces por semana**. Sus días de ejercicios de resistencia pueden superponerse con sus días de ejercicios aeróbicos o puede hacer su trabajo de resistencia los días en los que no hace actividad aeróbica.

© 2021 Crossover Medical Group