crossover

DIABETES Y EJERCICIO: *EJERCICIO SEGURO CON DIABETES*

AZÚCAR EN SANGRE:

- Aumente la ingesta de líquidos antes, durante y después de ejercitar.
- Mida el azúcar en sangre antes, durante y después de ejercitar.
- Siga la “Regla de 15/15” si su nivel de azúcar en sangre es menor de 100.
- A medida que una persona aumenta su actividad, puede disminuir la necesidad de medicamentos orales e inyectables. Controlar el azúcar en sangre con regularidad mientras hace ejercicio es una forma importante de reconocer estos cambios. Si observa cambios en su nivel de azúcar en sangre mientras hace ejercicio, debe hablar con su médico.
- Tenga un refrigerio a mano en caso de que su nivel de azúcar en sangre sea bajo. (Esto probablemente no sea necesario para las personas que solo toman medicamentos orales para el control de la diabetes).

PERSONAS QUE USAN INSULINA:

- Planifique hacer ejercicio aproximadamente a la misma hora todos los días en relación con las comidas y las inyecciones de insulina. Esto mantendrá sus niveles de insulina estables.
- Tenga cerca algún tipo de azúcar de acción rápida (como jugo) en caso de eventos hipoglucémicos.
- Inyecte insulina en un área del cuerpo que no haya sido el foco de su ejercicio. Por ejemplo, si está ejercitando la parte superior del cuerpo un día, inyecte insulina en la zona inferior.

VISTA:

- Las personas con diabetes que han desarrollado la enfermedad ocular diabética, especialmente si afecta la retina, deben evitar los ejercicios de alto impacto o de soporte de peso que requieran que “haga mucha fuerza”.

PIES:

- Las personas con diabetes pueden desarrollar una disminución de la sensibilidad en los pies (y manos). Debido a esto, existe un mayor riesgo de sufrir lesiones.
- Antes de hacer ejercicio, mire atentamente sus pies y observe si tiene callosidades, úlceras, cortes y llagas. Si ve algo de esto, evite caminar y comuníquese con su proveedor.
- Después de hacer ejercicio, quítese los calcetines y los zapatos y observe atentamente sus pies para comprobar si hay callosidades, úlceras, cortes y llagas. Si ve algo de esto, evite caminar y comuníquese con su proveedor. Si no ve ninguna, limpie y seque sus pies, y colóquese una loción o algo que elimine la humedad. Si es posible, intente evitar colocarse loción entre los dedos de los pies porque puede provocar una infección. En cambio, aplique loción en la parte superior e inferior de los pies.

© 2021 Crossover Medical Group