



FUNDACIÓN
VALLE DEL LILI

Excelencia en Salud al servicio de la comunidad

Actividad física y

ejercicio

en el paciente con diabetes

Realizar ejercicio con regularidad, además de ayudar a disminuir o mantener el peso, aumenta la sensibilidad a la insulina, haciéndola más eficiente y permitiendo el paso de más glucosa hacia las células.

Debido a que parte de la energía necesaria para hacer ejercicio se obtiene de la glucosa, realizar esta actividad ayuda a disminuir sus niveles en la sangre. Por esta razón, las personas con diabetes que realizan ejercicio, pueden requerir dosis menores de insulina o medicamentos orales para mantener un adecuado control.

Antes del ejercicio:

Revise que sus niveles de glucosa estén en rangos adecuados.




Vigilado Supersalud
Calle 100 No. 100-100, Bogotá, D.C.

- Si este valor es **menor a 100 mg/dl**, tome un suplemento (fruta, galletas).
- Si está **entre 100 mg/dl y 150 mg/dl**, puede realizar ejercicio sin riesgo.
- Si es **mayor a 250 mg/dl**, no realice ejercicio por el momento.
- Realice calentamiento durante 5 minutos.



Recomendaciones



- Para obtener un beneficio máximo, realice 150 minutos de ejercicio semanal, distribuidos a su conveniencia.
- En lo posible, lleve consigo fuentes de azúcar de acción rápida como jugos de fruta o dulces duros.

- Porte sus documentos de identificación, contactos de emergencia y algún distintivo que lo identifique como paciente con diabetes.
- Manténgase hidratado tomando bastante agua.
- Vigile sus niveles de azúcar si realiza ejercicio por más de 45 minutos.
- Consulte con el personal de salud el ajuste de dosis de su tratamiento cuando realice ejercicio, al igual que las actividades recomendables según su condición.
- Utilice zapatos cómodos y adecuados.
- Si presenta un episodio de hipoglucemia, posponga el ejercicio.

Si el paciente conoce su enfermedad, logrará un control adecuado de esta, obteniendo mejor calidad de vida. Así mismo, será capaz de detectar cualquier cambio para evitar complicaciones.



Síguenos en:

