



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:**

