

PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO A PACIENTES CON DIABETES

INFOGRAFÍAS GT DM2 SEMERGEN

#INFOGRAFÍASGTDMSSEMERGEN



BENEFICIOS DEL EJERCICIO

REDUCE LA NECESIDAD DE MEDICACIÓN

Aumenta la sensibilidad a la insulina mejorando por tanto el control glucémico y disminuyendo la necesidad de medicación.

MEJORA PERFIL CV

Mejora el perfil CV al mejorar el perfil lipídico, disminuir la tensión arterial y ayuda a la pérdida de peso.

MEJORA MUSCULAR

Mejora el tono muscular y la densidad ósea.

BIENESTAR

Mejora el bienestar general al reducir síntomas depresivos, mejorar la autoestima y reducir el estrés.

PRESCRIPCIÓN DE EJERCICIO FÍSICO

EJERCICIO AERÓBICO



FRECUENCIA

3 - 7 días / semana
(ideal 5 días)
No más de 48h entre sesiones

INTENSIDAD

Al menos moderado

DURACIÓN

Mínimo 150 min por semana.
Sesión mínima: 10 min
Beneficios máximos: 300 min por semana



FUERZA

FRECUENCIA

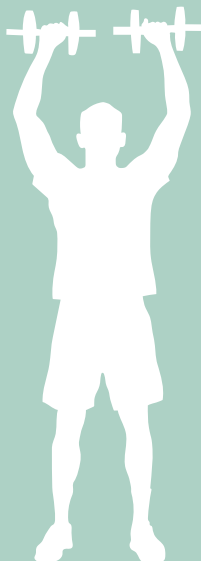
2- 3 días / semana

INTENSIDAD

Resistencias bajas
Una serie de 15 - 20 repeticiones por grupo muscular
Procurar técnica correcta

DURACIÓN

Dejar 48h entre sesiones



FLEXIBILIDAD

FRECUENCIA

Diariamente o 5 sesiones por semana

DURACIÓN

10 - 15 minutos por sesión

Precauciones antes de realizar ejercicio

- Glucemia ideal: 120 - 180mg/dl.
- Glucemias > 250mg/dl retrasar ejercicio y administrar insulina.
- Glucemias < 100mg/dl ingerir hidratos de carbono antes de iniciar el ejercicio.
- Instruir al paciente para reconocer síntomas de hipoglucemia y manejarlos.
- Calzado adecuado.
- Evitar la administración de insulina en partes que intervengan en el ejercicio.
- Evitar que el ejercicio coincida con el pico de insulina.

Precauciones durante el ejercicio

- Si síntomas de hipoglucemia detener ejercicio e ingerir hidratos de carbono.
- Esperar 15 minutos antes de reiniciar la actividad.
- Reiniciar si glucemia > 100mg/dl
- Administrar el glucagón IM en caso de hipoglucemias graves.

Precauciones después del ejercicio

- Consumir hidratos de carbono tras el ejercicio.
- Informar sobre la posibilidad de hiperglucemia tras el ejercicio aeróbico intenso que puede mantenerse 1 ó 2 horas.
- Revisar los pies en busca de posibles lesiones.