

EJERCICIO EN DIABETES TIPO 2

El ejercicio puede ayudar a controlar su peso y a disminuir su nivel de azúcar en la sangre. También reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular. Además le ayudará a sentirse mejor consigo mismo y a mejorar su salud en general. Será necesario que su médico **adapte el ejercicio físico a sus posibilidades y preferencias.**

RECOMENDACIONES

- **En general se recomienda realizar ejercicio aeróbico, que le hará respirar más profundo y que su corazón trabaje más** (ejercicios como caminar, nadar, montar en bicicleta en llano...) al menos **30 minutos y como mínimo 5 días a la semana**, aunque para controlar el peso puede ser necesario aumentar la duración del ejercicio hasta 60 minutos al día. **La intensidad del ejercicio debe ser moderada.**
- **Debe realizar un calentamiento antes de empezar y un enfriamiento cuando haya terminado.** Para el calentamiento, haga de 5 a 10 minutos de ejercicios de baja intensidad, como por ejemplo caminar. Luego, estírese suavemente durante otros 5 a 10 minutos. Después del ejercicio, repita estos pasos para el enfriamiento.



- Cuando empiece un programa de ejercicios, **aumente gradualmente la intensidad y la duración de las sesiones de ejercicio a medida que adquiera mejor estado físico.**

- **Beba abundante líquido antes, durante y después del ejercicio.** La deshidratación, puede afectar al nivel de azúcar en sangre.



- **Lleve un tipo de calzado y calcetines apropiados**, que no le aprieten y que transpiren. El calzado que sea antideslizante. Muchas personas con diabetes tienen problemas con la sensibilidad y circulación de los pies o de las piernas, a veces pueden formarse ampollas o llagas en los pies que llegan a infectarse o causar otros problemas, por ello deben revisarse los pies antes y después de hacer ejercicios.

- **Precaución con hipoglucemias.** Preferentemente salga a hacer ejercicio **acompañado y lleve siempre consigo un suplemento rico en glucosa, por si nota síntomas de hipoglucemia.** Además, es conveniente que lleve consigo su identificación con una nota adjunta informando que padece diabetes.
- **Si está en tratamiento con insulina** ha de tomar precauciones adicionales, como el evitar el ejercicio en los picos de máxima acción de la insulina o a última hora de la tarde o noche. Su enfermero le indicará las recomendaciones con mayor detalle y adecuadas a su tratamiento.
- **Si durante la práctica del ejercicio se nota algún síntoma de alarma** (mareos, palpitaciones, dolor en el tórax, cuello, mandíbula o brazo...), **ha de suspender ejercicio y consultar.**

CONTRAINDICACIONES DEL EJERCICIO

- Glucemia en sangre > de 300 mg/dl y/o presencia de cetonuria.
- Hipoglucemia, hasta su total recuperación.
- Retinopatía proliferativa no tratada y/o hemorragia vítrea y/o hemorragia retiniana reciente.
- Neuropatía autonómica severa o neuropatía periférica severa.
- Nefropatía diabética...y aquellas otras complicaciones que sean detectadas por su médico.