

CÁPSULA DE ACTIVIDAD FÍSICA

“RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA PARA PERSONAS CON DIAGNÓSTICO DE DIABETES MELLITUS”

La Fundación Española del Corazón indica que realizar ejercicio es fundamental para el control de la glucemia. Se ha comprobado que realizar actividad física puede prevenir el diagnóstico de diabetes en personas de alto riesgo, como personas con sobrepeso e hipertensión arterial.

En 2017 la Asociación Internacional de Diabetes, realizó un estudio, el cual tenía como objetivo principal medir los beneficios del ejercicio en personas diagnosticadas con Diabetes Mellitus tipo 2. Como resultado se obtuvo una disminución del colesterol total y un incremento de la capacidad funcional.

A continuación, se presentan recomendaciones para la realización de actividad física:

PARÁMETRO	RECOMENDACIÓN
Entrenamiento cardiovascular	Actividades de bajo impacto: 1. Caminatas. 2. Bicicleta estacionaria. 3. Natación.
Frecuencia	3 a 5 días por semana.
Duración	30 a 60 minutos.
Entrenamiento de fuerza muscular	Tonificación utilizando pesas, ligas de resistencia.
Forma de entrenamiento	1 a 3 series de 10 a 20 repeticiones Entre 2 a 3 días por semana.

Fuente: Fundamentos del Entrenamiento Personalizado, Asociación Internacional de Fitness.

CONSIDERACIONES ESPECIALES:

- 1 EVITAR ENTRENAMIENTOS DE ALTA INTENSIDAD.
- 2 MANTENER UNA ADECUADA HIGIENE EN LOS PIES, UTILIZAR UN CALZADO ADECUADO.
- 3 NO ENTRENAR SI TIENE SU GLUCOSA POR ENCIMA DE LOS 250 MG/DL.
- 4 EVITAR AYUNOS PROLONGADOS, SI VA A REALIZAR UN ENTRENO DE MÁS DE 45 MINUTOS, INGERIR ALIMENTOS A LA MITAD DEL ENTRENAMIENTO (FRUTA, GALLETAS SIN AZÚCAR).

IMPORTANTE: Asesorarse por su médico previo a iniciar una rutina de entrenamiento.

ELABORADO POR LICDA ANA LUISA CALDERÓN
DEPARTAMENTO DE SALUD, HIGIENE Y SEGURIDAD