



### ¿Qué medidas se deben adoptar al realizar actividad física?

El ejercicio es parte del tratamiento de la Diabetes, sin embargo se deben tomar ciertas precauciones al practicarlo. El autocontrol de la glicemia es una herramienta fundamental para realizar actividad física de manera segura.

- Controlar la glicemia antes de iniciar la actividad física o deportiva. Si la glicemia es mayor a 250 mg/dl, suspender el ejercicio.



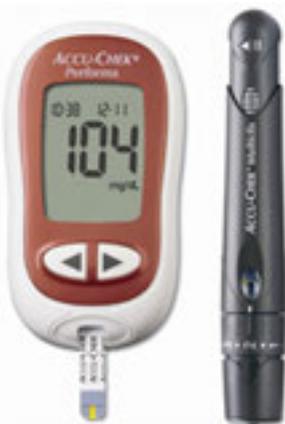
- Si la actividad es prolongada (ej. partido de fútbol), controlar la glicemia cada 30 minutos. Consumir colación indicada.
- Autocontrol de glicemia al finalizar la actividad y en la noche antes de dormir, ya que el beneficio de los ejercicios se pueden prolongar por 24 horas o más.
- La cantidad de hidratos de carbono de las colaciones va a depender de la duración y la intensidad del ejercicio. Consulte con el especialista.
- Disponer de azúcar, glucosa o líquidos azucarados para el tratamiento inmediato de una eventual hipoglicemia.
- Ingerir líquidos para evitar la deshidratación.
- En personas que utilicen insulina como tratamiento para la Diabetes, al desarrollar una actividad física programada y regular, se recomienda disminuir la dosis de insulina el día de entrenamiento físico, de acuerdo a las indicaciones del médico tratante.

Derechos Reservados. Roche Chile Ltda. Registro de propiedad intelectual N° 112.969. Octava edición año 2010.

## ¿Diabetes? Siempre estaré contigo



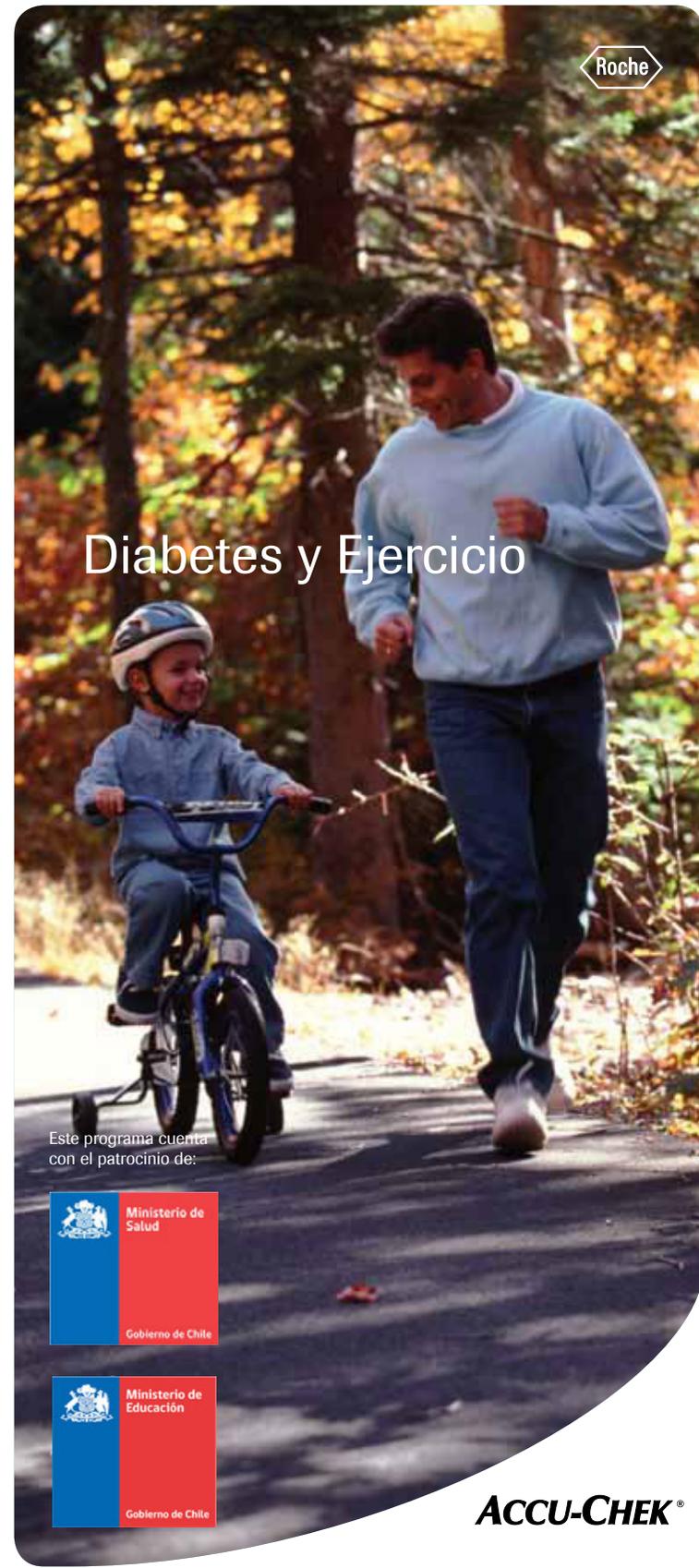
## ACCU-CHEK® Performa Tecnología en la que puedes confiar



- Más seguridad y codificación automática mediante Chip.
- Rápido, resultado en 5 segundos.
- Mínima muestra de sangre 0,6 uL (menos dolor). Detección de muestra insuficiente.
- Revisión de cinta reactiva dañada.
- Detección de efectos de humedad ambiente.
- Ajuste automático en cambios de temperatura.



ACCU-CHEK®



## Diabetes y Ejercicio

Este programa cuenta con el patrocinio de:



ACCU-CHEK®



## El ejercicio es parte del tratamiento de la Diabetes Mellitus

La actividad física periódica es uno de los pilares fundamentales en el tratamiento de la Diabetes Mellitus, junto con la alimentación y los medicamentos. El sobrepeso y el sedentarismo disminuyen la acción de la insulina y no permiten un adecuado control de la Diabetes.

### ¿Qué beneficios produce la actividad física realizada en forma regular?

Realizar actividad física en forma regular es beneficioso para todos los individuos y en todas las edades, especialmente en las personas con Diabetes porque:

- Mejora el control de la glicemia ya que aumenta la sensibilidad y respuesta del músculo a la insulina.
- Colabora con la pérdida de peso y de tejido graso.
- Disminuye el riesgo de enfermedades e infartos al corazón.
- Disminuye el colesterol "malo" LDL.
- Mejora la presión arterial y la frecuencia cardíaca.
- Mejora la circulación en las piernas y pies.
- Combate la ansiedad y el estrés.
- Mejora la calidad de vida.



### ¿Qué precauciones se deben tomar antes de iniciar una nueva actividad física?

Cuando se va a iniciar alguna nueva actividad física, comunicarlo al equipo de salud.

En algunos casos el médico solicitará exámenes como: Electrocardiograma, función renal, fondo de ojo, evaluación de los pies, etc.



### ¿Qué ejercicios conviene practicar?

En general los ejercicios aeróbicos son los más aconsejados, pues tienen mayor impacto sobre la salud cardiovascular y en el tratamiento de la Diabetes.

Ejercicios tales como: Caminar, trotar, nadar, bailar, gimnasia, tenis, fútbol, etc.



Dependiendo de los gustos personales también se pueden realizar ejercicios de trabajo muscular localizado como: pesas, máquinas, pilates, etc. ya que el desarrollo de masa muscular favorece la utilización de la glucosa y sensibilidad a la insulina.

*La actividad física debe ser progresiva, frecuente y constante en el tiempo. Se recomienda realizar sesiones día por medio (3 veces a la semana) de al menos 30 min. cada una.*



### Una persona con Diabetes Mellitus no debe hacer ejercicios cuando:

- Ha sido contraindicado por el equipo de salud.
- La glicemia está sobre 250 mg/dl.
- Ha presentado hipoglicemias recientes o frecuentes sin consultar al médico.
- Presencia de cuerpos cetónicos en la orina.
- Cualquier actividad física se suspende si la presión arterial es mayor a 180/100 mm/Hg.
- Existen lesiones en los pies.

