

# DIABETES Y EJERCICIO: DATOS BÁSICOS

## BENEFICIOS DEL EJERCICIO PARA PERSONAS CON DIABETES:

---

- » **Reduce** el riesgo de enfermedad cardíaca y muerte prematura
- » **Mejora** el control del azúcar en sangre en la diabetes tipo 1 y tipo 2
- » **Ayuda** con la pérdida o mantenimiento del peso
- » **Reduce** el riesgo de enfermedad cardíaca y muerte prematura
- » **Mejora** la fuerza, la densidad ósea, la movilidad, el equilibrio, el sueño y la función cerebral

## ANTES DE COMENZAR UN PROGRAMA DE EJERCICIOS:

---

- » Debe **comunicarse con su proveedor de atención primaria** antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, especialmente si ha estado inactivo o no está acostumbrado a hacer ejercicio
- » Asegúrese de tener zapatos que **le calcen bien** y **que no sean demasiado apretados o demasiado holgados**

## RECOMENDACIONES SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA:

---

- » Su objetivo debe ser realizar **150 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad moderada**, distribuidos en el transcurso de **3 a 4 días a la semana**. Eso significa que hará ejercicio durante unos 40 o 50 minutos los días que esté activo.
- » Los días libres son importantes, pero **no pase más de dos días seguidos sin hacer ejercicio**
- » Además del ejercicio aeróbico cada semana, también debe hacer ejercicios de resistencia **dos veces por semana**. Sus días de ejercicios de resistencia pueden superponerse con sus días de ejercicios aeróbicos o puede hacer su trabajo de resistencia los días en los que no hace actividad aeróbica.