



NANOBLAST



WWW.NANOBLAST.COM.MX/Diabetes



NANOBLAST: Diabetes Care

Deporte y diabetes

Ejercicio y Deporte

La actividad física es una herramienta para disminuir las posibilidades de que sufras complicaciones causadas por la diabetes.

Sólo es importante aclarar que el ejercicio no es un sustituto de la medicación, dieta o control constante de la glucosa



¡30 minutos al día hacen la diferencia!

Recomendaciones iniciales:

Consulta con tu médico antes de iniciar

Registra tu glucosa antes y después del ejercicio

Ten a la mano glucosa o alguna bebida isotónica

Contraindicaciones:

Habla con tu médico si tienes alguna de las siguientes condiciones:

Diabetes descompensada (Cetosis)

Hipoglucemias recurrentes

Problemas Cardiovasculares

Retinopatía

Nefropatía

Neuropatía

Hipertensión

Úlceras

Una actividad física moderada puede ayudar a mejorar la sensibilidad a la insulina, ayudando a disminuir el requerimiento diario.

Además, puede ayudar a disminuir el colesterol en sangre, limitando el riesgo de complicaciones cardiovasculares.



Clasificación de la actividad física

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda determinar la intensidad de la actividad física según los equivalentes metabólicos (MET). Sin embargo, por facilidad puedes utilizar tu ritmo cardíaco, primero calcula la frecuencia cardíaca máxima (FCM)

$FCM = 220 - Tu\ Edad$

Por ejemplo:

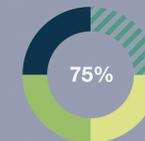
Si tienes 45 años, restas 45 a 220, entonces tu Frecuencia Cardíaca Máxima es de 175.

$FCM = 220 - 45 = 175$

Niveles de actividad física



Ligera



Moderada



Alta

Una vez calculado tu FCM, procura mantener tu frecuencia cardíaca por debajo de cada uno de los porcentajes de la FCM mencionados. Recuerda siempre comenzar con actividad ligera y además, para realizar actividad física moderada y alta es necesario consultar primer con tu médico que consideraciones especiales debes tener.