

Diabetis i exercici

L'exercici millora el control de la diabetis, disminueix la quantitat de medicaments necessaris, afavoreix la pèrdua de pes, i millora la pressió arterial i el colesterol.

També millora la resistència física, la capacitat de treball, la qualitat de vida, i el benestar físic i psicològic.



Com l'he de practicar?

De forma regular 4 dies o més a la setmana. Eviti sempre les hores de més sol o molt fred, i després d'haver menjat molt.

Comenci a poc a poc, 15 i 30 minuts al principi, i de forma suau. Caminar és una bona opció.

Exemple:

- Al principi: camini 4 dies a la setmana, 20 minuts, a pas normal.

- Després: camini 10 minuts a pas normal, 10 ràpid i 10 normal. En total, 30 minuts.

- Ja de costum: surti cada dia durant 40 minuts (10 normal, 20 ràpid i 10 normal).

La intensitat més adequada serà la que permeti mantenir una conversa sense dificultat mentre es fa exercici.

Faci estiraments abans i després de l'exercici.

Precaucions

Utilitzi calçat còmode, de pell i ben lligat.

Porti glucosa o sucre a la butxaca.

Begui líquids durant i després de l'exercici.

Utilitzi una gorra o barret si fa sol.

Vagi sempre acompanyat i eviti anar a llocs solitaris o allunyats.

Porti algun tipus d'identificació on posi que té diabetis, el seu nom i telèfon.

- Els esports perillosos o amb molts cops no són adequats.

Eviti fer grans esforços, carreres, etc.

Digui-li a la seva infermeria que està fent exercici. Ella li pot explicar també com notar una baixada de sucre (hipoglucèmia).

Per evitar hipoglucèmies, les persones que es tractin amb insulina hauran de menjar un suplement abans. Eviti injectar la insulina en zones del cos amb molta activitat durant l'exercici.

No faci exercici si:

- Es troba malament o li fa mal alguna cosa.

- Si les glucèmies són de més de 300.

- Si fa temps que no es fa una anàlisi completa de sang.

Autors: Grup d'Exercici i Salut de la CAMFiC

Coordinació: M. García Duran i la Vocalia de Comunicació de la CAMFiC

Il·lustracions: Verònica Monterde

Pots trobar més fulls a nostra web: www.camfic.org

Diabetes y ejercicio

El ejercicio mejora el control de la diabetes, disminuye la cantidad de medicamentos necesarios, favorece la pérdida de peso, y mejora la presión arterial y el colesterol. También mejora la resistencia física, la capacidad de trabajo, la calidad de vida, y el bienestar físico y psicológico.



¿Cómo debo practicarlo?

De forma regular 4 días o más a la semana. Evite siempre las horas de más sol o mucho frío, y después de haber comido mucho.

Comience poco a poco, 15 y 30 minutos al principio, y de forma suave. Caminar es una buena opción.

Ejemplo:

- Al principio: camine 4 días a la semana, 20 minutos, a paso normal.
- Después: camine 10 minutos a paso normal, 10 rápido y 10 normal. En total, 30 minutos.
- Ya de costumbre: salga cada día durante 40 minutos (10 normal, 20 rápido y 10 normal).

La intensidad más adecuada será la que permita mantener una conversación sin dificultad mientras se hace ejercicio.

Haga estiramientos antes y después del ejercicio.

Precauciones

Utilice calzado cómodo, de piel y bien atado.

Lleve glucosa o azúcar en el bolsillo.

Beba líquidos durante y después del ejercicio.

Utilice un gorro o sombrero si hace sol.

Vaya siempre acompañado y evite ir a lugares solitarios o alejados.

Lleve algún tipo de identificación donde ponga que tiene diabetes, su nombre y teléfono.

- **Los deportes peligrosos o con muchos golpes o saltos no son adecuados.**

Evite hacer grandes esfuerzos, carreras, etc.

Dígale a su enfermera que está haciendo ejercicio. Ella le puede explicar también cómo notar una bajada de azúcar (hipoglucemia).

Para evitar hipoglucemias, las personas que se traten con insulina deberán comer un suplemento antes. Evite inyectar la insulina en zonas del cuerpo con mucha actividad durante el ejercicio.

No haga ejercicio si:

- Se encuentra mal o le duele algo.
- Si las glucemias son de más de 300.
- Si hace tiempo que no se hace un análisis completo de sangre.

Autores : Grupo de ejercicio y salud de la CAMFiC

Coordinación: M.García Duran y Vocalía de Comunicación de la CAMFiC

Ilustraciones: Verónica Monterde