

Recomendaciones sobre actividad física y ejercicio

- El ejercicio, con moderación, es muy recomendable en los diabéticos porque ayuda a controlar el peso, aumenta la eficacia de los medicamentos y también ayuda controlar la tensión y el colesterol.
- En general se recomiendan ejercicios aeróbicos, (caminar rápido, nadar, bicicleta, bailes de salón, correr), de intensidad moderada.
- Para una persona determinada, se considera de intensidad moderada aquel ejercicio que no eleva las pulsaciones más allá del 70% de lo que sería el máximo teórico para esa persona ($< 70\%$ de $220 - (\text{edad en años})$).
- La frecuencia ideal de las sesiones es de 5 a la semana (mínimo 3), con una duración progresiva.
- Al principio serán sesiones más cortas, que se alargarán hasta llegar al menos a 45-50 minutos por sesión.
- Deben iniciarse con un periodo de calentamiento de unos 5 minutos, para adecuar la musculatura esquelética y el aparato cardiorrespiratorio y deben finalizarse también con una disminución progresiva de la actividad.
- Las personas no habituadas deben empezar poco a poco, aumentando de modo gradual a medida que van estando entrenadas.
- Un primer paso es evitar usar siempre el coche y el ascensor para todo.
- El peligro de hipoglucemia asociada al ejercicio varía con el tipo de diabetes y el tipo de tratamiento. Es mayor con algunos tipos de pastillas (sulfonilureas, glinidas) que con otros, más con la insulina que con pastillas y especialmente si el tratamiento es con varias dosis diarias de insulina.
- Aquellos diabéticos que hayan sufrido infarto de miocardio, angina de pecho o hipoglucemias frecuentes deben consultar específicamente a su médico sobre el ejercicio que pueden realizar.
- En caso de cualquier duda consulte al médico que le atiende.