EDUCACION SANITARIA

El Ejercicio Físico y el Diabético

•En la Educación grupal para pacientes diabéticos, una de las charlas debe tratar sobre el ejercicio físico.
•La contribución potencial del ejercicio físico en la mejoría de la salud y la calidad de vida es indiscutible cuando se realiza de forma controlada y adecuada a cada persona.
•En el diabético, a los beneficios y riesgos que conlleva la práctica del ejercicio físico para los no diabéticos, se añaden otros derivados del tratamiento y de la presencia de complicaciones tardías de la diabetes. En consecuencia, el objetivo que debe buscarse al realizar ejercicio físico es el de obtener los máximos beneficios, con los menores riesgos posibles.
•Para conseguirlo es importante evaluar previamente el estado físico y el control de la diabetes, elegir el ejercicio físico adecuado y programar las sesiones y las modificaciones del tratamiento.

Beneficios del Ejercicio en el Diabético

- ☺ Control Glucemico.
- ☺ Reduce los Factores de Riesgo de Arteriosclerosis.
- ☺ Mejora el estado del Corazón y la Circulación.
- ☺ Ayuda a la Reducción de Peso.
- ☺ Aumenta la Fuerza Muscular.
- ☺ Mejora el estado Físico y Psicológico.
- ☺ Produce Entretenimiento y Satisfacción.

Ejercicios

- Dependiendo de cada persona.
- Al empezar: Calentamiento.
- Al terminar: Estiramiento.
- Precaución con la zona de aplicación de la insulina

Riesgos del Ejercicio en el Diabético

- ☹ **Hipoglucemia**.
- ☹ **Hiperglucemia y Cetosis**.
- ☹ **Agravamiento** de las **Complicaciones** de la diabetes.
- ☹ **Precipitación** o **Agravamiento** de **Enfermedades Cardiovasculares**.

Cuando No Debe Realizarse Ejercicio Físico

Siempre que la **Diabetes** este **descompensada:**
Glucemia > 250 y/o Cetosis (agrava situación).
En **Hipoglucemia**.
Cuando existan **indicaciones sanitarias** especificas, relacionadas o no con la diabetes.

Modificaciones del Tratamiento ante el Ejercicio

Dependerá:

- Tipo de Ejercicio.
- Duración del Ejercicio.
- Tipo de Tratamiento (dieta, insulina, antidiabeticos orales,).
- Siempre consultar con un Profesional.

Nuestra Meta

AUTOR:

José Ciércoles Prado ◆ Centro de Salud de Tres Cantos ◆ Area 5 - Atención Primaria

1ª Exposición de Carteles y Folletos de Atención Primaria.