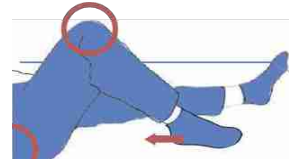
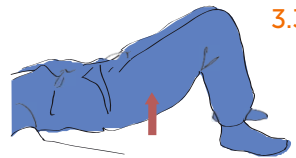
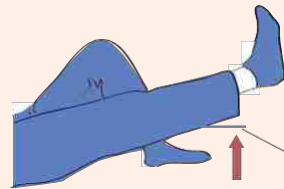


3. EJERCICIOS de MIEMBROS INFERIORES:



3.1 Flexionar la cadera y la rodilla arrastrando el talón por la cama, posteriormente, estirar la rodilla y bajar la pierna.

3.2 Una pierna doblada con el pie apoyado sobre la cama, se eleva la otra pierna estirada manteniendo 5 segundos antes de bajar.



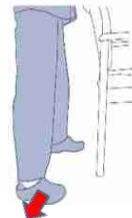
3.3 Flexionar caderas y rodillas y apoyar las plantas de los pies en la cama. Con brazos extendidos a lo largo del cuerpo, elevar la pelvis manteniendo cinco segundos la postura antes de bajar.

4. EJERCICIOS en BIPEDESTACIÓN:

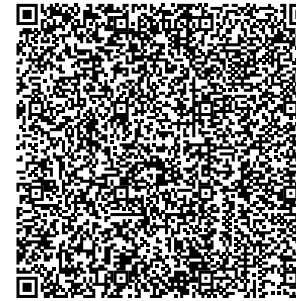


4.1 Apoyado en una superficie estable. Levante los dedos de los pies y los talones alternativamente. Manteniendo tres segundos cada posición. Pasando de posición de talones a puntillas.

4.2 Apoyado en una superficie estable. Elevar lateralmente una pierna manteniendo tres segundos esa posición. Volver a la posición inicial, realice el ejercicio con la otra pierna.



4.2 Apoyado en una superficie estable. Elevar lateralmente una pierna manteniendo tres segundos esa posición. Volver a la posición inicial, realice el ejercicio con la otra pierna.



ACCESO A RUTAS
WALKING PEOPLE (WAP)



ACCESO A
EJERCICIOS



ACCESO A
FOLLETO ENTERO

UNIDAD DE EDUCACIÓN DE DIABETES
Servicio de Endocrinología, Metabolismo y Nutrición

UNIDAD DE FISIOTERAPIA
Servicio de Medicina Física y Rehabilitación
HOSPITAL CLÍNICO SAN CARLOS



Edita
Hospital Clínico San Carlos
Versión 01 Enero 2024
Aprobado por el CTVISH

Recomendaciones de Ejercicio físico para **personas** con **diabetes** **mellitus tipo II**



Información para pacientes

Unidad de Educación de diabetes
Unidad de Fisioterapia
Hospital Clínico San Carlos



Recomendaciones de Ejercicio físico para personas con diabetes mellitus tipo II

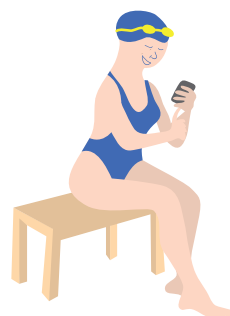
INTRODUCCIÓN

La Diabetes Mellitus (DM) tipo II es una enfermedad crónica que implica niveles altos de azúcar en sangre.

A menudo esto puede deberse a factores como la genética, tener sobrepeso o llevar una vida sedentaria. Formas sencillas de manejarla son: ingerir menos azúcar y hacer ejercicio físico regularmente. Este guía está diseñada para ayudarle a incorporar el ejercicio en su vida diaria de una manera fácil.

¿Cuánto ejercicio debería hacer?

Los expertos de la Organización Mundial de la Salud recomiendan hacer 30 minutos de ejercicio físico moderado cada día.



Consejos de seguridad

- Antes y después de hacer ejercicio es bueno revisar los niveles de azúcar en sangre.
- Use zapatos cómodos y adecuados para cuidar sus pies.
- Beba agua antes, durante y después de hacer ejercicio.
- Realice ejercicio acompañado y evite lugares muy apartados.
- No realice ejercicio físico en estado de descontrol metabólico.
- Lleve alguna documentación, tarjeta, carnet, placa, etc... que le identifique como persona con diabetes.



Contraindicaciones

- Glucemia en sangre mayor de 300mg/dl ó ≤ 70 mg/dl.
- Retinopatía.
- Hemorragia ocular



BENEFICIO DEL EJERCICIO PARA LA DIABETES

- Ayuda a controlar los niveles de azúcar en sangre.
- Mejora la circulación sanguínea, reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y fortalece los músculos y huesos.
- Mejora la energía y reduce el estrés.

1. EJERCICIOS de CALENTAMIENTO:

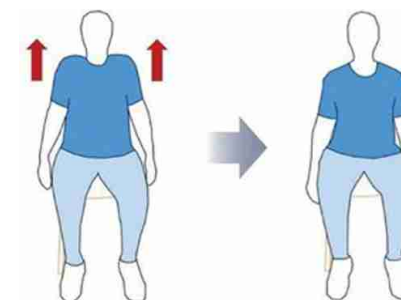


1.1 Círculos con los hombros:

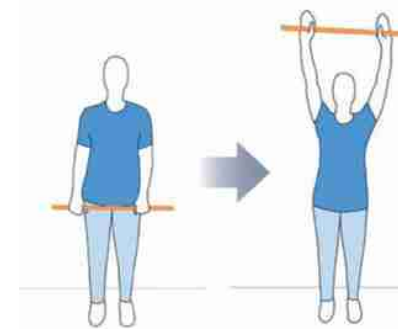
Sentado o de pie realizará círculos con los hombros hacia delante y a hacia atrás de manera amplia y lenta.

1.2 Elevación de hombros:

Sentado o de pie elevar los hombros hacia las orejas, aguantar tres segundos en esa posición y soltar.



2. EJERCICIOS de MIEMBROS SUPERIORES:



2.1 Subir y bajar el palo por delante del cuerpo con los codos estirados aguantando tres segundos por encima de la cabeza.

2.2 Separar y acercar el palo por detrás del cuerpo con los codos estirados aguantando tres segundos en el punto más alejado del cuerpo.



2.3 Enganchar una goma a la altura del codo. De espaldas al punto de anclaje estirar la goma con el codo estirado manteniendo el estiramiento tres segundos.