

EJERCICIO PARA PERSONAS CON DIABETES MELLITUS TIPO 2

ejercicio aeróbico



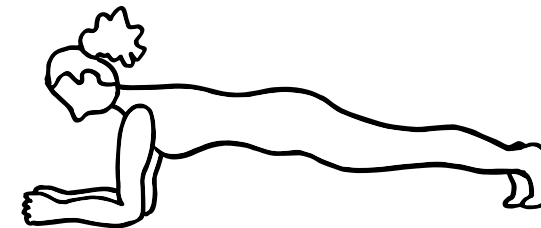
Al menos 150 min/semana
a intensidad moderada/alta

- Divididos en 3-7 días, sin que pasen más de 2 días entre sesiones.
- Ejercicio diario para optimizar la respuesta de la insulina.
- Si el ejercicio es muy intenso (para personas más jóvenes o en mejor forma) al menos 75 min/semanales.
- Se puede entrenar de manera continua o como un entrenamiento intermitente de alta intensidad (HIIT).

ejercicio de fuerza

2-3 veces/semana en días no consecutivos
de intensidad moderada a alta (progresivamente)

- Al menos 8-10 ejercicios (globales, involucrando a muchos grupos musculares).
- 1-3 series de 10-15 repeticiones.



Se recomienda incluir **ejercicios de movilidad y de equilibrio** dentro de las sesiones

recomendaciones

- ✓ Evitar **climatología adversa** (sobre todo calor)
 - ✓ **Hidratarse** bien durante el ejercicio
 - ✓ Asegurarse de que han tomado la **medicación** (si es el caso)
 - ✓ **Combinar ejercicio** de alta intensidad y fuerza con ejercicio de baja intensidad, teniendo en cuenta que:
 - ejercicio de alta intensidad y fuerza
 - ANTES de**
 - ejercicio de baja intensidad.
- Si tienen alteraciones en los **pies** o en **nervios**, controlarlos antes y después del ejercicio.

Participar en **actividades supervisadas** por un **Educador Físico-Deportivo** maximiza los efectos del ejercicio