



Castilla-La Mancha

CUIDADOS PARA LAS PERSONAS CON ENFERMEDADES CRÓNICAS



escuela de salud y cuidados
de castilla-la mancha

DIABETES TIPO 2. EJERCICIO FÍSICO



Haga regularmente ejercicio de intensidad moderada, como caminar rápido, bailar, nadar, etc.



Comenzar con 10 minutos diarios e ir aumentando hasta 45 o 65 minutos al día



Beba abundante agua y evite tener sed



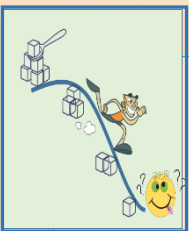
Utilice calzado cómodo y apropiado con calcetines gruesos

Consejos para evitar una bajada de azúcar



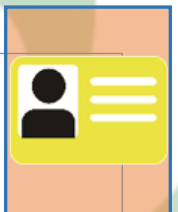
No haga ejercicio sin haber comido por los menos 1 hora antes

Lleve en el bolsillo un sobre de azúcar o galletas por si nota una "bajada de azúcar"



La actividad física puede reducir la glucosa incluso varias horas después de su realización

Lleve su identificación como persona con diabetes



escuela de salud y cuidados
de castilla-la mancha