

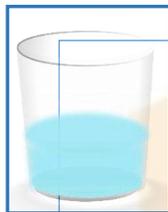
DIABETES. EJERCICIO FÍSICO



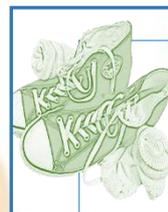
Haga regularmente ejercicio de intensidad moderada, como caminar rápido, bailar, nadar, etc.



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



Beba abundante agua y evite tener sed



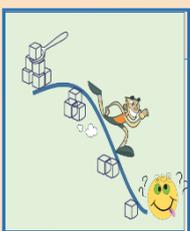
Utilice calzado cómodo y apropiado con calcetines gruesos

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

