

14 de noviembre
Día mundial de la

Diabetes

ACCESO A LOS CUIDADOS DE LA DIABETES

“SEMBRANDO HÁBITOS SALUDABLES PARA UN FUTURO SIN DIABETES”

Los hábitos saludables pueden prevenir la diabetes tipo 2, el cambio de hábitos dañinos por saludables, es más fácil hacerlos los cuando son realizados por toda la familia.

CONSEJOS PARA PREVENIR LA DIABETES

Alientar a sus hijas e hijos para que participen en un equipo deportivo.

Beber más agua y menos bebidas azucaradas.

Comer en la mesa, se recomienda no hacerlo en la sala o recámara; frente al televisor, la computadora, tablet o teléfono móvil.

Comer más despacio (masticar entre 20 a 30 veces).

Hacer ejercicio, establecer como objetivo que sus hijas e hijos hagan 30 minutos de actividad física al día,

Ingerir más frutas y verduras.

Limitar el tiempo que pasen frente a la televisión o teléfono móvil a 2 horas diarias.

Planear salidas activas como: andar en bicicleta, caminar, patinar, senderismo, etc.

Tenga en cuenta que si sus hijas e hijos son pequeños o adolescentes, aún están creciendo; por lo tanto si tienen sobrepeso u obesidad, el objetivo es evitar el aumento de peso y al mismo tiempo permitir el crecimiento y desarrollo normal.

No les haga seguir una dieta para adelgazar sin antes acudir con un profesional de la salud.

PARA MAYOR INFORMACIÓN
ACUDA AL ESTABLECIMIENTO DE SANIDAD NAVAL O
A LA UNIDAD DEL SECTOR SALUD QUE LE CORRESPONDA



14 de noviembre
Día mundial de la

Diabetes

ACCESO A LOS CUIDADOS DE LA DIABETES

¿UNA PERSONA QUE VIVE CON DIABETES PUEDE REALIZAR CUALQUIER ACTIVIDAD FÍSICA?

Todo va a depender de la edad y si la enfermedad está controlada.

Se recomienda que antes de iniciar algún plan de ejercicios, una persona que vive con diabetes se debe realizar una evaluación médica con el fin de identificar la presencia de complicaciones que puedan agravarse al realizar alguna actividad física.



UNA PERSONA QUE VIVE CON DIABETES DESCONTROLADA, DEBE ACUDIR AL SERVICIO MÉDICO PARA OPTIMIZAR LOS NIVELES DE AZÚCAR EN SANGRE, CON EL FIN DE EVITAR COMPLICACIONES



**DIGASAN
CONTIGO**
¡CUIDANDO TU SALUD!



14 de noviembre
Día mundial de la

Diabetes

ACCESO A LOS CUIDADOS DE LA DIABETES

RECOMENDACIONES PARA PERSONAS QUE INICIARÁN UN PLAN DE EJERCICIOS

A CORTO PLAZO:



Cambiar el hábito sedentario, mediante caminatas diarias al ritmo de cada persona.

A MEDIANO PLAZO:



La frecuencia mínima deberá ser de tres veces por semana en días alternos, con una duración mínima de 30 min cada vez.

A LARGO PLAZO:



Aumento en frecuencia e intensidad, conserve las etapas de calentamiento, mantenimiento y enfriamiento.

Se recomienda el ejercicio aeróbico (caminar, trotar, nadar, ciclismo, etc.)

EN CADA ETAPA SIEMPRE SE DEBE TENER UN CONTROL METABÓLICO

- **Monitorear la glucosa sanguínea** antes y después del ejercicio.
- **Evitar realizar ejercicios**, si la prueba de azúcar en la sangre (glucemia) es mayor a 250 mg/dL.
- **Ingerir carbohidratos** antes del ejercicio si la prueba de azúcar en la sangre (glucemia) es menor a 100 mg/dL.
- **Tener disponibilidad de alimentos** (carbohidratos) durante y al finalizar el ejercicio.



14 de noviembre
Día mundial de la

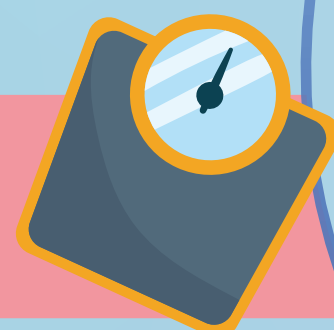
Diabetes

ACCESO A LOS CUIDADOS DE LA DIABETES

BENEFICIOS DEL EJERCICIO FÍSICO

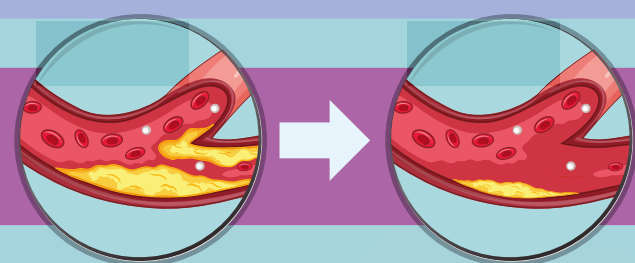
PARA PERSONAS QUE VIVEN CON DIABETES

Aumento del gasto energético y de la pérdida de grasa, que contribuye a controlar el peso corporal y evita la obesidad.



Aumento de la utilización de glucosa por el músculo, esto contribuye a evitar los niveles altos de azúcar en la sangre.

Preservación de los músculos y mayor capacidad para realizar actividad física.



Contribución a disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos.

Mejoría de la sensación de bienestar y la calidad de vida.



Evita la ansiedad, la depresión y el estrés.



Aumenta las hormonas de la satisfacción (endorfinas)



Reducción a largo plazo del riesgo de complicaciones cardiovasculares.



Mejoría en general de la presión arterial y función cardíaca.

Reducción de las necesidades diarias de insulina.



Mejoría de la sensibilidad a la insulina.

PARA EL LOGRO DE SUS METAS ES IMPORTANTE
CONJUNTAR EL EJERCICIO FÍSICO Y UN PLAN DE
ALIMENTACIÓN ACORDE A SUS NECESIDADES.

PARA MAYOR INFORMACIÓN ACUDA AL
ESTABLECIMIENTO DE SANIDAD NAVAL O A LA UNIDAD
DEL SECTOR SALUD QUE LE CORRESPONDA

**DIGASAN
CONTIGO**
¡CUIDANDO TU SALUD!

