

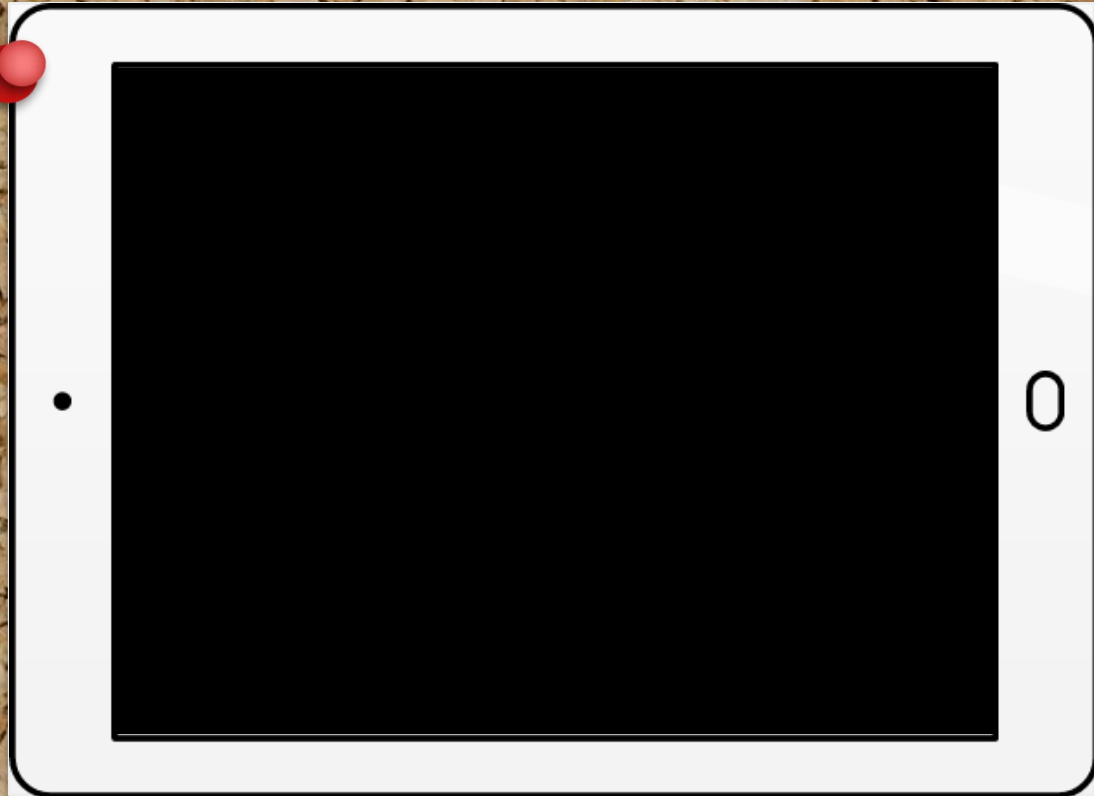


Diabetes y deporte

Martín Pérez



Que es la diabetes ?





Porque practicar deporte si tengo diabetes?



- Aumenta la utilización de la glucosa por el músculo.
- Mejora la sensibilidad de la insulina.
- Reduce las necesidades diarias de insulina o disminuye las dosis diarias de antidiabéticos orales.



Controla el peso y evita la obesidad.

- Mantiene la presión arterial y los niveles de colesterol.
- Evita enfermedades cardiovasculares.



Enfermedades cardiovasculares:

- Bradicardias
- Anginas de pecho
 - Anemia
- Hipotensión
- Muerte subita
cardíaca



Normal

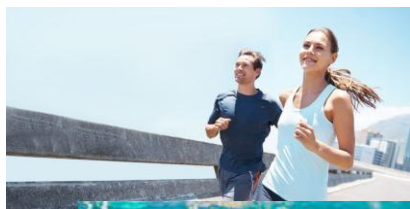


Anemia



Como practicar deporte si tengo diabetes?

Tipos de ejercicios



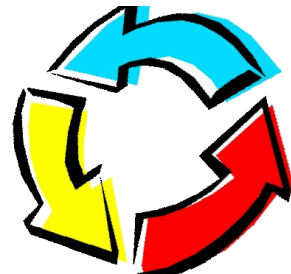
Frecuencia

30 min entre 3 o 5 días a la semana

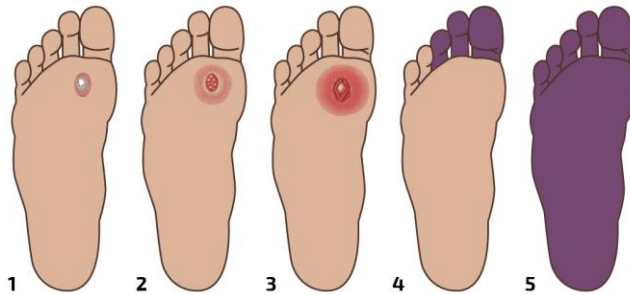


Regularidad

A poder ser a la misma hora con la misma intensidad para controlar las ingestas previas y el consumo de glucosa durante el ejercicio



Pie diabético



Grado 0: pie de riesgo, piel intacta.

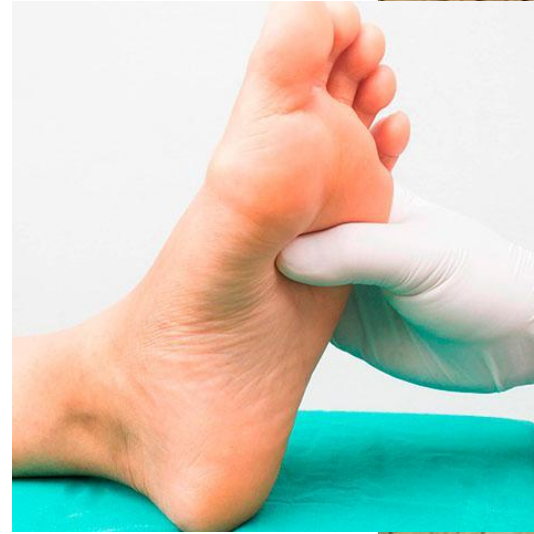
Grado 1: úlcera superficial o que afecta tejido celular subcutáneo.

Grado 2: úlcera profunda que afecta tendón y/o capsula (sin osteomielitis).

Grado 3: úlcera profunda que afecta hueso (con osteomielitis).

Grado 4: gangrena que afecta únicamente dedos (amputación menor).

Grado 5: gangrena que afecta mediopié/antepié (amputación mayor).



Alimentación

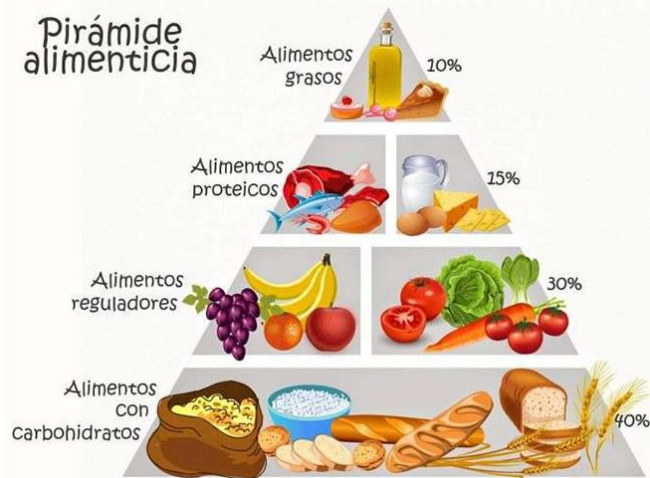
Bebidas



La nueva Rueda de los Alimentos

SEDECA 2007

Pirámide alimenticia



fin

