

FORMACIÓN MULTIMEDIA EN DIABETES

RUTAS DE FORMACIÓN

Unidad 10 - ACTIVIDAD FÍSICA Y HABITOS SALUDABLES.

"La diabetes es controlable. La capacidad de controlar la enfermedad depende de hacer cambios en su estilo de vida. Adoptar sencillas decisiones de salud puede mejorar la calidad de vida y ayudarle a vivir más tiempo"

- Tener buen control de la Diabetes implica:
- Dieta saludable. No fumar ni beber alcohol
- Actividad física regular.
- Seguir el tratamiento pautado
- Autocuidarse...

Efectos Beneficiosos Del Ejercicio:

Disminuye:

- La glucosa en sangre durante y después del ejercicio.
- La necesidad de insulina.
- La necesidad de fármacos.

Mejora:

- La sensibilidad a la insulina.
- Los niveles de HbA1c.
- Las cifras de Tensión Arterial.
- El control de peso
- El nivel colesterol.
- La función cardiovascular.
- La elasticidad corporal, la sensación de bienestar y calidad de vida.

Programa de ejercicio:

- Actividad física regular en intensidad, duración, frecuencia y horario.
- Valorar: nivel de actividad anterior, capacidad física y motivación.
- Objetivos definidos, fácilmente alcanzables y gratificantes.
- Buscar actividades que gusten.
- Ejercicios de intensidad moderada: caminar, gimnasia sueca, nadar...



FORMACIÓN MULTIMEDIA EN DIABETES

RUTAS DE FORMACIÓN

Unidad 10- ACTIVIDAD FÍSICA Y HABITOS SALUDABLES.

Tabaco y diabetes

- El tabaco puede ser causa de hasta 25 enfermedades.
- Cada año mueren en España 56.000 personas por enfermedades relacionadas con el tabaco.
- El tabaquismo influye en la aparición de nuevos casos de DM2.
- Influye en el control de la diabetes y sus complicaciones.

SI TODAVIA FUMA: ¡DEJE DE FUMAR! Y SI NO PUEDE, ¡PIDA AYUDA!

Alcohol y diabetes

- Lo recomendable es no tomar alcohol.
- En ayunas puede provocar hipoglucemias serias.
- Las bebidas de alta graduación tienen un alto poder calórico, por lo que no están recomendadas.
- Si se toman bebidas alcohólicas, siempre con el estómago lleno.

