

1. Tipo de Ejercicio:

Puede realizar cualquier actividad que incluya grandes grupos musculares, de naturaleza aeróbica y rítmica (ejercicios isotónicos):

- Caminar
- Bicicleta
- Remo
- Natación

2. Entrenamiento cardiovascular:



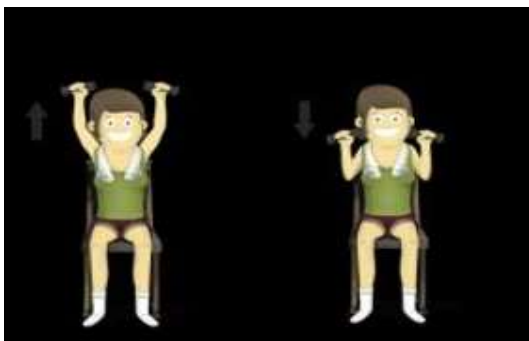
3. Caminar:

- Frecuencia: Cada día
- Intensidad: Al ritmo que se empieza a perder la respiración
- Duración: de 30 a 60 minutos

4. Entrenamiento de fuerza (ejercicios aptos para realizar en el hogar):

- 8 Grupos musculares:

- 1-2 series de cada ejercicio
- 15 repeticiones por ejercicio
- 1 minuto de descanso entre ejercicios



5. Buceo:

Condiciones previas para realizar buceo:

- Más de 18 años de edad y con entrenamiento.
- Sin hipoglucemias graves en los últimos 12 meses.
- Con adecuado control metabólico.
- Por lo menos 1 año desde el inicio de tratamiento con insulina.
- Sin complicaciones.
- No menos de 3 meses del último cambio de tratamiento.
- Sin hospitalizaciones en los 3 meses previos.
- Adecuado reconocimiento de las hipoglucemias.
- Si decide realizar buceo debe hacerlo como máximo 2 veces por día, no más de 60 minutos por vez, a menos 30 m de profundidad y con un acompañante.
- Controle la glucosa capilar 60 minutos, 30 minutos e inmediatamente antes e inmediatamente después.
- Rango aceptable para bucear: 126 y 300mg/dl de glucosa capilar.
- Cancele el buceo si los valores están inestables, ≥ 300 o ≤ 120 mg/dl de glucosa.
- Chequeo la glucosa por las próximas 12-15 h post buceo.
- Haga la señal de la "L" para indicar que tiene hipoglucemia.
- Al ascenso asegúrese de tener glucosa o glucagón inyectable para el tratamiento.

NO DEBE REALIZAR EJERCICIO SI:

- La diabetes está mal controlada
- Glucemia > 250 mg/dl con cuerpos cetónicos en orina o en sangre positivos
- Glucemia > 300 mg/dl con o sin cuerpos cetónicos en sangre y orina positivos
- Glucemia < 60 mg/dl con o sin síntomas
- Antecedentes de hipoglucemia 24 a 48 horas previas

Ante cualquier duda comuníquese con su medico