

# BENEFICIOS DEL EJERCICIO FISICO PARA LA SALUD

## 6

### BENEFICIOS DEL EJERCICIO

1. Reduce el riesgo enfermedades cardiovasculares, diabetes e hipertensión.
2. Disminuye la glicemia en pacientes con diabetes.
3. Baja presión arterial en personas hipertensas.
4. Ayuda a controlar el sobrepeso y obesidad.
5. Fortalece musculatura y protege los huesos
6. Mejora el estado de ánimo y aumenta la autoestima.



- Solicitar autorización al médico, en especial, si tiene complicaciones de la diabetes. No todos los diabéticos pueden hacer ejercicios.
- Evitar las bajas de azúcar o "hipoglicemias" producto del ejercicio. Por lo que respete su alimentación, consuma colaciones antes de realizarlo y mida su glicemia.

Las personas con **ACTIVIDAD FÍSICA** tienen una vida más saludable y quienes tienen Diabetes mejoran el control de sus glicemias.



### CONSEJOS ADULTOS MAYORES

- Avise al profesor de la actividad que usted tiene diabetes.
- No contenga la respiración porque causa mareos.
- Use zapatillas adecuadas y cómodas, que eviten accidentes.
- No cierre los ojos durante el ejercicio porque puede perder el equilibrio.
- Si tiene problemas de estabilidad, pida apoyo a otra persona.



### SI TIENE DIABETES Y REALIZA ACTIVIDAD FISICA TENGA EN CUENTA

- Hacer una colación nocturna para no sufrir las hipoglicemias.
- Tener agua disponible para hidratarse.
- Evaluar la salud de sus pies si tiene pérdida de sensibilidad o heridas.
- Realizar ejercicios de forma progresiva, comenzando de menor a mayor intensidad
- Los efectos del ejercicio tienen una duración máxima de 72 horas, no pase más de 2 días sin practicarlo.





# IDEAS

**Aproveche los tiempos de traslado** diarios, como subir escaleras y caminar a una estación de metro o bajarse una cuadra antes del bus o micro.

**Camine a los menos 30 minutos todos los días.** Llegue a esta meta, de manera progresiva, comience durante 10 minutos, luego aumente a 20 y llegue a los 30.

Efectúe actividad física de acuerdo a sus posibilidades, sea natación, **baile entretenido, caminatas o gimnasia.**



PAUTA  
DEL  
1 x 2 x 3

Consiste en realizar un minuto de **EJERCICIO**, dos minutos de **DESCANSO**, repitiendo la serie por tres veces.

## SENTADO

### LEVANTAMIENTO DE PIERNAS SENTADO

Levante la pierna derecha con su rodilla doblada en 90 grados. Mantenga elevados la pierna y el pie entre 15 a 20 cm del piso durante cinco segundos, y repita 10 veces. Luego cambie a la pierna izquierda y efectúe el mismo movimiento por 10 veces.

### LEVANTAMIENTO DE BRAZOS

Sobre una silla sentado eleve simultáneamente su brazo derecho y su pierna izquierda con la rodilla flectada, mantenga esta posición durante algunos segundos y en seguida, cambie de lado. Repita 20 veces.

### MARCHANDO SENTADO

Estando sentado, marche con las piernas unas 20 veces, alzando los pies por lo menos un par de centímetros del piso. Mantenga una buena postura mientras lo realiza.



## DE PIE

### LEVANTAMIENTO LATERAL DE PIERNA

Párese detrás de una silla, apoyándose con una o ambas manos en el respaldo de la silla. Primero, levante la pierna derecha hacia el lado y en seguida, la izquierda. Repita 10 veces.

### EQUILIBRIO EN POSTURA ESCALONADA

Coloque el pie derecho adelante y el pie izquierdo detrás, después, cambie lentamente el equilibrio de adelante hacia atrás. Vuelva hacerlo por 10 veces, alterne las posiciones de las piernas, o sea, pie izquierdo adelante y el pie derecho hacia atrás. Si es necesario, busque apoyo en una silla o entre dos sillas, ubicando los respaldos de las sillas hacia su cuerpo.