

La actividad física es una polipíldora

Propuestas y consejos para incorporar la Actividad Física en tu día a día.

- Carolina Lapena Estella
- Francisco Carramiñana Barrera



Definiciones

“

Todo ejercicio físico es **actividad física**.

No toda actividad física es **ejercicio físico**.



ACTIVIDAD FÍSICA

Es **cualquier movimiento corporal** producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía (OMS).



Principales conceptos



EJERCICIO FÍSICO

Es la **actividad física planeada, estructurada y repetitiva** que tiene por objetivo conseguir o mantener uno o varios componentes de la aptitud física (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad, equilibrio).

ACCU-CHEK®

DEPORTE

Es cualquier **actividad planificada** y estructurada con un **fin competitivo o no**.

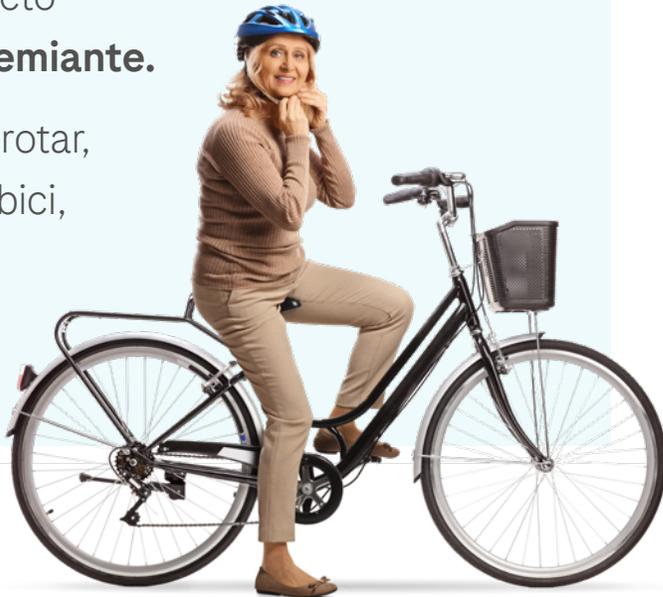


Tipos de Ejercicio Físico y Diabetes

EJERCICIO FÍSICO AERÓBICO

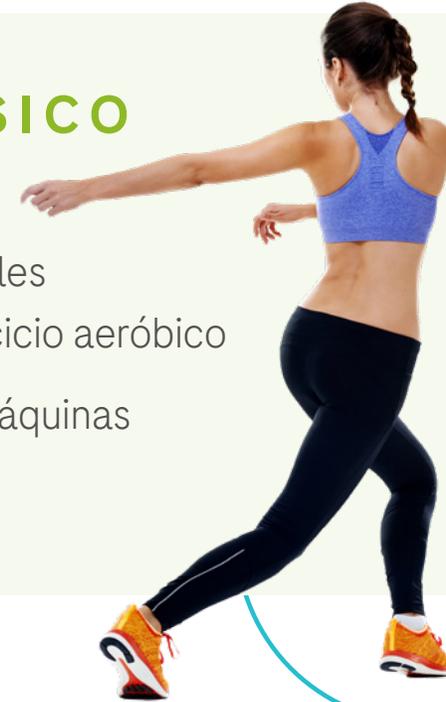


- / Poco a poco y ve aumentando el **tiempo** o la **intensidad**.
- / Mayor efecto **hipoglucemiante**.
- / Caminar, trotar, paseo en bici, nadar...



EJERCICIO FÍSICO DE FUERZA

- / **Menor impacto** en niveles de glucemia que el ejercicio aeróbico
- / Propio cuerpo, pesas, máquinas de resistencia...



“ Mayor beneficio: combinación ejercicio **aeróbico** y de **fuerza**.



Obtener de una forma realista unas **metas** para conseguir tener un **cuerpo sano** y una **vida saludable**.

Objetivos de integrar la **actividad física** en tu vida



Influir en el **control metabólico**



Evitar / revertir la **fragilidad**



Evitar **pérdida de masa muscular**



Mantener actividades de la **vida diaria**



Prevenir **caídas**



Mejoras en el **bienestar** físico y mental

¿Por qué?

MUÉVETE
Y SE FELIZ



MENTE
SANA

en cuerpo
sano

EJERCICIO
FÍSICO

ES EL MEJOR
REMEDIO
PARA MUCHOS
PROBLEMAS

CUIDA TU
CUERPO



ES EL ÚNICO
LUGAR QUE
TIENES PARA VIVIR

QUIEN
MUEVE LAS
PIERNAS,
MUEVE EL
CORAZÓN

!
MÁS VALE
PREVENIR QUE
CURAR

MOVERSE
ES VIVIR



Vamos a **superar barreras** frente a la actividad física

NO SÉ CÓMO EMPEZAR A SER ACTIVO

- / “Veo difícil llegar a 150 mins. a la semana”.
- / “Primero un paso y después otro”.

Hazlo de forma progresiva y adaptadas a tus condiciones físicas y a tu vida

NO HAGO CASI NADA

- / **Programa** el ejercicio físico.
- / Empieza por **caminar cada día** a paso ligero.
- / **Aumenta la actividad física en tu vida diaria:** andar hasta el trabajo, sube por escaleras (hasta tres pisos). Rompe el estado sedentario cada 20-30 minutos.

SI ERES MÁS ACTIVO O MEJORAS LA CONDICIÓN FÍSICA

- / Aumenta el **tiempo** que le dedicas.
- / Aumenta la **intensidad** (por ej.: caminar más rápido).
- / Apúntate a alguna **actividad programada** (gym, curso de natación, pilates,...) pública o privada.



Vamos a ver qué frenos tienes

01

ME CANSO
MUCHO



- / Poco a poco y ve aumentando el **tiempo** o la **intensidad**.
- / La actividad física mejorará tu **condición física**.

- / Integra la actividad física **en tu vida diaria**.
- / Algún día a la semana ve **andando al trabajo**.
- / Bájate alguna parada antes del metro o autobús o no aparques en la puerta de tu destino. Baila en Casa.
Rompe el descanso en casa.



Vamos a ver qué frenos tienes

03 ME ABURRO

- / Busca **actividades** que te sean agradables o que te gusten.
- / Haz alguna actividad **en grupo** o **con un amigo/a**, es más ameno.

- / Comienza por actividades de **poco impacto** (paseo ligero).
- / **Estira** después de cada actividad.
- / Ve aumentando **intensidad** y **tiempo**.
- / Asesórate sobre **actividades apropiadas** para la rodilla.

04 MI RODILLA PODRÍA EMPEORAR

Vamos a ver qué frenos tienes

05

NO CREO
QUE LO
PUEDA LOGRAR

- / “Tu cuerpo puede, tu mente debe creerlo”
- / Márcate **metas realistas** y actividades sencillas. Usa un calendario.
- / Aumenta **tiempo** e **intensidad** progresivamente.

- / **Hay actividades gratis:** andar, bailar, hacer ejercicio en casa con YouTube...
- / Busca polideportivos municipales, ONGs... **son gratis** o más baratos.

NO TENGO
DINERO PARA IR
AL GIMNASIO

Como reducir el sedentarismo y beneficios



Ánimo, levántate y muévete. Tiene muchos beneficios para la salud.

Rompe los periodos sentado, aunque hagas Ejercicio Físico.

Usa las **escaleras** en lugar del ascensor.

Está **demostrado** que reduce el riesgo de Diabetes, algunos tipos de cáncer o prevenir enfermedades cardiovasculares.

Pasea y estira un poco varias veces al día.

Beneficios del Ejercicio Físico sobre la glucemia

1



Regula los niveles de glucemia

2



Control del peso corporal

3



Reduce el riesgo cardiovascular

4



Aumenta la masa magra y ósea y disminuye el riesgo de caídas y discapacidad

5



Disminuye el estrés y la ansiedad

6

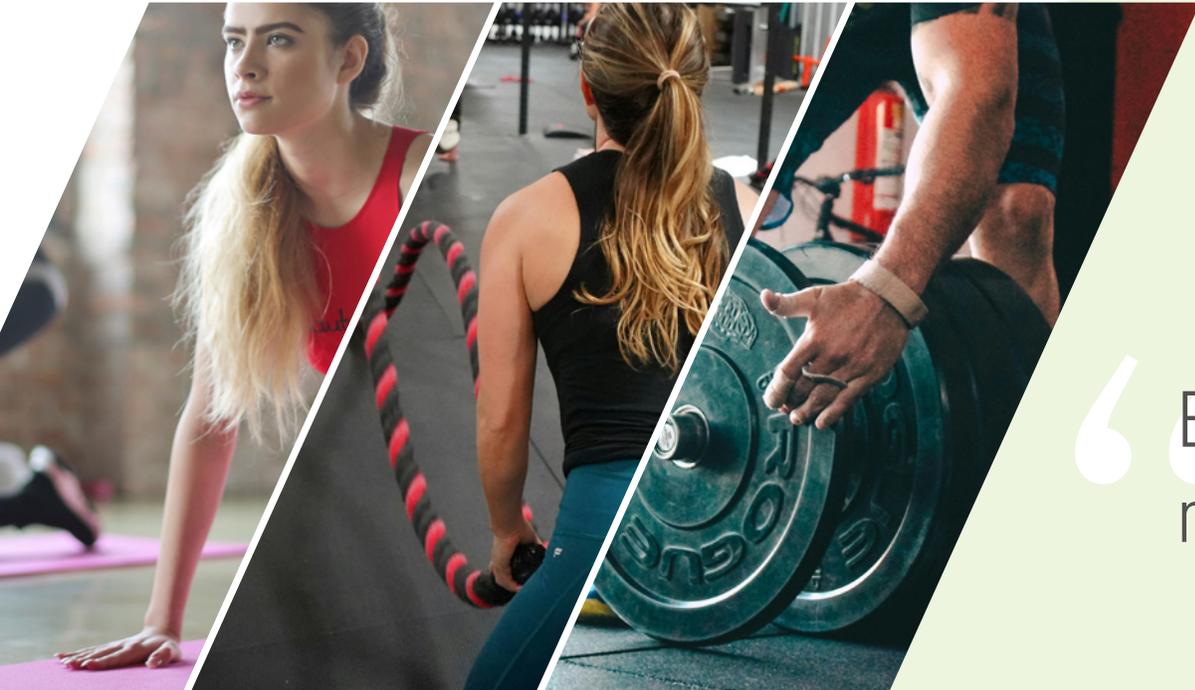


Mejora la calidad de vida y el bienestar



Ejercicio de fuerza (EFz)

Consiste en **ejercicios que originan altos niveles de esfuerzo muscular**, ya sea en el gimnasio o en casa usando el peso corporal o cargas externas.



TRES CLAVES

Para saber si estoy entrenando bien el **Ejercicio de Fuerza**:

- 01 Realizar ejercicios que trabajen **cada grupo muscular** (en sesiones diferentes o no).
- 02 Hacer mínimo **entre 10-12 series semanales** por grupo muscular.
- 03 Te quedas **cerca del fallo muscular** (momento en que no puedes ejecutar una repetición más o con la técnica adecuada y con una carga determinada).

“El **músculo** es una medicina para el páncreas.”

Recomendaciones de **ejercicio físico** en DM2

150 minutos o más de actividad aeróbica de intensidad moderada a vigorosa por semana, (al menos 3 días a la semana, no más de 2 días consecutivos sin actividad).

Sustituible por **75 min/semana de entrenamiento de intensidad vigorosa** o de intervalos para individuos más jóvenes y en mejor forma física.

2 a 3 sesiones por semana de **ejercicios de fuerza** en días no consecutivos.

Se debe **disminuir la cantidad de tiempo** que dedicado al comportamiento sedentario diario.

Interrumpir la **sedestación** cada **30 minutos**.

Entrenamiento de flexibilidad y de **equilibrio 2-3 veces por semana** para adultos mayores con diabetes.

Mayor beneficio **combinando Ejercicio Físico aeróbico y de fuerza**.



Consejos generales al hacer ejercicio físico



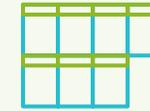
Aprender a conocer las **sensaciones**



Evitar ejercicio en las **2 horas** siguientes a las **comidas**



Evitar **temperaturas extremas**



Programación del ejercicio físico previo



Si sesiones largas, suplementos de **carbohidratos**



Importancia del **post entreno** y **recuperación**



Rehidratación continua desde el inicio del ejercicio



Personas susceptibles de sufrir **complicaciones** durante el ejercicio físico

Diabetes tipo 2
de más de **10 años**
de duración

Diabetes tipo 1
de más de **15 años**
de duración

Coexistencia de otros
factores de **riesgo**
cardiovascular

Presencia de
complicaciones
microvasculares

Insuficiencia
vascular periférica

Neuropatía
autonómica

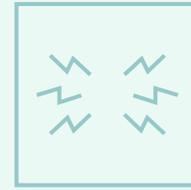
Edad > 35 años



Cuándo **no hacer** Ejercicio Físico



Si glucemia **< 70 md/dl**



Enfermedad aguda intercurrente



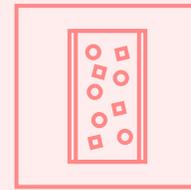
Cuando el paciente **no sabe reconocer o tratar** una hipoglucemia



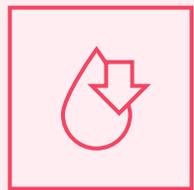
Glucemia **≥ 270 mg/dl**



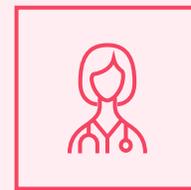
Falta provisión **hidratación**



Cetonemia

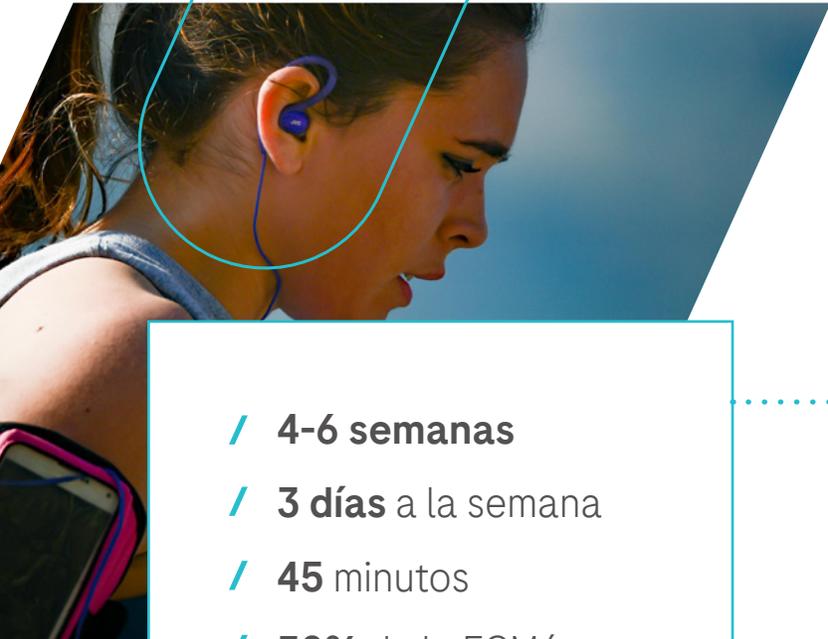


Hipoglucemia grave 24-28 horas /
6 meses previos al **entrenamiento**



No evaluación médica **previa al ejercicio**

Cómo incorporar el ejercicio



- / 4-6 semanas
- / 3 días a la semana
- / 45 minutos
- / 50% de la FCMáx

Fase de **inicio**

1

2

Fase de **mejora**

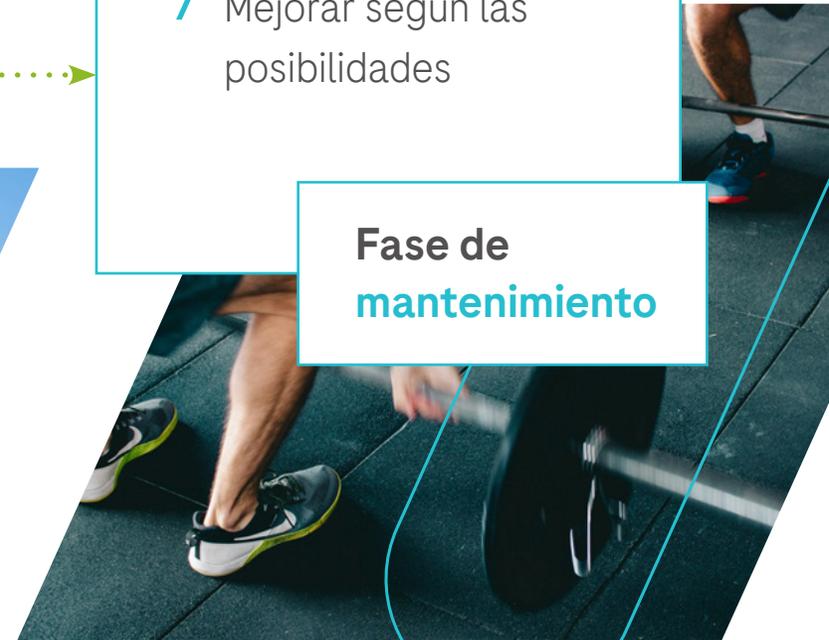
- / 5-6 meses
- / > 3 días a la semana
- / Incremento hasta **60 mins.**
- / 70-80% de la FCMáx



3

- / **Toda la vida**
- / Mantener frecuencia e intensidad
- / Mejorar según las posibilidades

Fase de **mantenimiento**



ACCU-CHEK®

Connecting what counts.