

Cuidados

- Es importante realizar una entrada en calor de 10 minutos al comienzo del ejercicio y una elongación al finalizar, estirando cada grupo muscular por 10-30 segundos.
- Usar ropa y calzado cómodos (si tenés diabetes, siempre medias blancas, de algodón, sin costuras o con costuras hacia afuera).
- Suspender la actividad en caso de sentir molestias, dolores o síntomas de hipoglucemia.
- Si tenés diabetes, elegí los horarios en los que la glucemia está más elevada: 1 hora después de las comidas.
- Tener a mano una bebida azucarada, sobres de azúcar, barra de cereal, pan, fruta o yogur en caso de tener síntomas de hipoglucemia.
- No suspendas tu tratamiento farmacológico y consultá con tu equipo de salud por consejos específicos para vos.

Consejos

- Realizar el ejercicio físico en grupo o acompañado/a ya que ayuda a mantener la motivación.
- Mantener un horario de práctica regular para crear un hábito.
- Conservar una buena hidratación antes, durante y después del ejercicio.

www.gba.gob.ar/saludprovincia

programasent.hipertension@gmail.com

Área de Prevención Cardiovascular

Dirección de Prevención de Enfermedades No Transmisibles

Moverse

es la fórmula

+ Actividad física
- Diabetes e hipertensión

¿Por qué es importante el ejercicio físico?

Para salir del sedentarismo y tener un estilo de vida activa alcanza con que hagas actividades laborales, de tiempo libre o tareas hogareñas que requieran un mayor gasto de energía en tu vida cotidiana. A esto se denomina **actividad física** diaria, lo que trae beneficios para la salud y contribuye a reducir el riesgo de padecer enfermedades, pero no siempre es suficiente.

Sin embargo, para evitar o tratar la hipertensión y la diabetes, los mayores beneficios se logran realizando **ejercicio físico**, que consiste en entrenar la fuerza, la resistencia, la agilidad, el equilibrio y la flexibilidad. Junto a la medicación, y la alimentación saludable, tiene un efecto terapéutico, que ayuda a controlar estas 2 enfermedades.

Todas las personas pueden realizar ejercicio físico

Siempre debe estar adaptado a las capacidades, condiciones de salud y ritmos de vida de cada persona, para ello se recomienda la consulta con equipos de salud y profesionales en actividad física, que puedan realizar un acompañamiento en cada caso.

Como parte del tratamiento de la diabetes y la hipertensión arterial, podés sumar este plan de ejercicio físico:

Aeróbico

Ejercicio rítmico que involucra todo el cuerpo.

Moderado: Se recomiendan **150 minutos semanales.**

Por ejemplo 5 sesiones de 30 minutos o 3 sesiones de 50 minutos de las siguientes actividades.

caminar - andar en bicicleta - bailar

Es conveniente que empieces con una actividad moderada y vayas aumentando gradualmente la duración, la frecuencia semanal y la intensidad del ejercicio.

O si no:

Intenso: Se recomiendan: **75 minutos semanales.**

Por ejemplo 3 sesiones de 25 minutos de las siguientes actividades:

trotar, correr, nadar, hacer deportes, patinar

Fortalecimiento muscular

Ejercicios repetitivos que involucren piernas, abdomen o brazos.

Se recomiendan: **2 o más veces por semana.**

Por ejemplo: levantar peso, usar bandas elásticas, realizar flexiones de brazos o abdominales.

Podés ir aumentando la cantidad de repeticiones, la velocidad y el peso que levantás según tu respuesta al entrenamiento.

Equilibrio y flexibilidad

Ejercicios para adquirir movilidad articular y estiramiento muscular. Mejoran la estabilidad y previenen lesiones.

En las personas mayores de 65 años

Se recomiendan planes menos intensos y agregar tres o más días a la semana ejercicios para mejorar el equilibrio y evitar las caídas.

Por ejemplo:

- Caminar apoyando primero el talón y luego la punta de los dedos.
- Sentarse en una silla y pararse sin utilizar las manos.
- Pararse en un pie y luego en el otro.
- Mantenerse por unos segundos en puntas de pie. Si es necesario, tomarse de una silla.

Hay programas gratuitos para realizar ejercicio físico y deportes. Consultá en tu municipio.