

## ● XEHETASUNAK.

Zer da?

Gaitz kronikoa da. Intsulinarek jariatzen ez dagoelako, edota nahikoa ez delako gertatzen dena. Honek odoleko glukosa mailaren igoera dakar.

Nola eragiten du?

Odoleko zein gernuko glukosa mailak gora egiten du honek dakarren kaltearekin. Honi aurrekin eta oreka bilatzeko intsulina kanpotik sartu izan ohi da.

Hipogluzemia kasuetan, arreta edota kordinazio galera dira indikatzaileak.

Intzidentzia tasa sexuka



%0,9 · %5,8

## ● OHAR BEREZIAK.



Elikaduraren garrantzia handia da, batik bat karbohidratoei dagokienean. Jarduera fisikoarekin garraiatzaileak estimulatu eta errezeptoreak eraginkortzen dira.

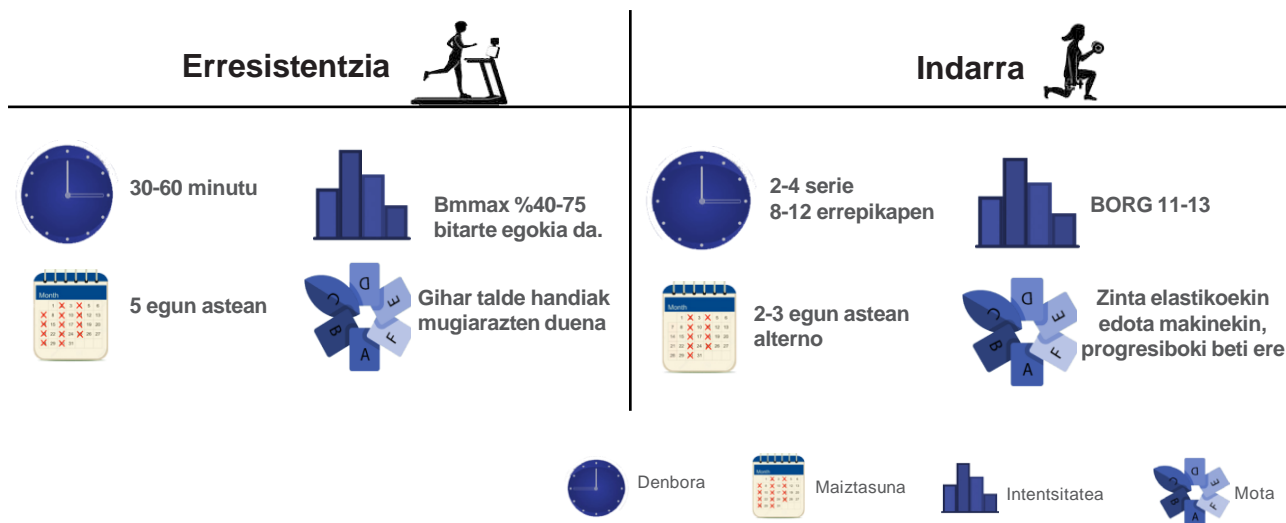


Ariketa egin aurretik eta ostean gluzemia neurtzearen ohitura sustatu. Ohikoa baino IIb zuntz gehiago eta I motako gutxiago izaten duten pertsonak dira. Hidratazioaren garrantzia handia da. Ariketa fisikoaren ostean hipogluzemia arriskua egon daitekeenez elikadura sustatu. Jarrera edo jokabide autonomoa islatu jardulari jarduera fisikoak patologia duen eragina dela eta, gluzemia maila egokiaren kontzientzia barneratzen ahalegindu.



Bihotz maiztasun maximoa ez dadila %75etik igo, honek dakarren hipergluzemia arriskua dela eta. Indize gluzemiko altua eta deshidratazio zantzurik balego jarduera amaitutzat jo. Bakarrik aritzea ekidin.

## ● ARIKETA IRIZPIDEAK



**Pre diabetes:** Lesio arrisku handiagoa dute. Oinekin arazoak izan ohi dira, hortaz, ekidin hanketako jarduera bortitz errepikatua. Oinetako egokiak ipini eta oinak ondo garbitu eta lehortzea garrantzitsua da (oinutsik aritzea ekidin).

**Retinopatia:** Begi barneko presioa igo dezaketen ariketak/jarduerak kontraindikatuak daude (buzeo kasu). Valsalva maniobra, posizio inbertituak, begietan kolpeak egon daitezkeenak, buru mugimendu bortitzak, salto errepikatua edota isometrikoak kontraindikatuak daude.

## ● ESTEKAK

Bibliografia:

[www.aprendeenlinea.udea.edu.co](http://www.aprendeenlinea.udea.edu.co)  
[www.tumejormedico.com](http://www.tumejormedico.com)

## GIDAK

<http://www.gipuzkoakirolak.eus/eu/garaian-garaiko-kirol-aholkuen-gidak>

