

● DETALLES.

¿Qué es?

Es una enfermedad crónica. Por falta o insuficiencia de secreciones de insulina.

Esto supone un aumento del nivel de glucosa en la sangre.

¿Cómo afecta?

Los niveles de glucosa tanto en sangre como en orina aumentan con el daño que esto supone. La insulina suele penetrar por fuera para prevenirla y buscar el equilibrio.

En casos de hipoglucemia, los indicativos son la pérdida de atención y/o de coordinación.

Tasa de incidencia por sexo



0,9% · 5,8%

● NOTAS ESPECIALES.



La importancia de la alimentación es importante, sobre todo en los que se refiere a los hidratos de carbono. Con la actividad física se estima a los transportadores y se efectúan los receptores.

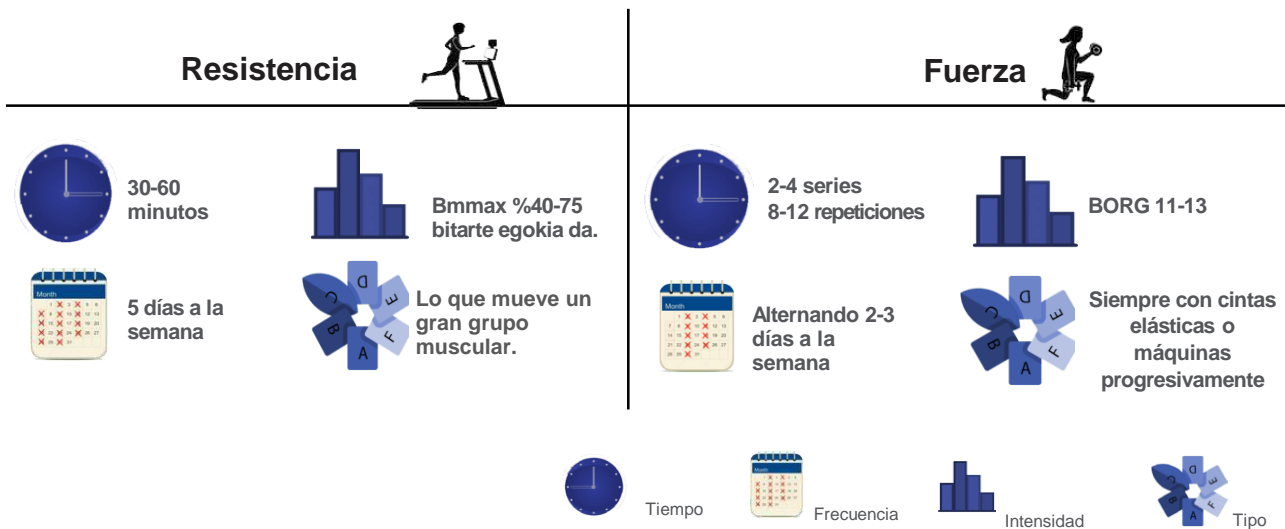


Fomentar el hábito de medir la glucemia antes y después del ejercicio. Son personas que tiene más fibra IIb y menos fibra I de lo habitual. La importancia de la hidratación es grande. Fomentar la alimentación ante el riesgo de hipoglucemia tra el ejercicio físico. Reflejar la actitud o conducta autónoma tratando de interiorizar al actuante la conciencia del grado adecuado de glucemia debido a la influencia de la actividad física en la patología.



Que la frecuencia cardiaca máxima no aumente del 75% debido al riesgo de hiperglucemia que supone. Si hubiera un índice glucémico alto y signos de deshidratación dar por finalizada la actividad. Evitar actuar en solitario.

● CRITERIOS DE EJERCICIO



Pre diabetes: mayor riesgo de lesiones. Suelen ser problemas con los pies, por lo que evitar las actividades violentas y repetidas en las piernas. Es importante ponerse calzado adecuado y lavar y secar bien los pies (evitar andar descalzo).

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

● ENLACES

Bibliografía:
www.aprendeenlinea.udea.edu.co
www.tumejormedico.com

GUÍAS

<https://www.gipuzkoa.eus/es/web/kirolak/que-hacemos/mugimient-gipuzkoa/coleccion-consejos-deportivos>

