

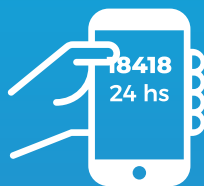


DIABETES

cosem* **ONLINE**

Gestione sus reservas de toma simple, rápida y práctica.

Cosem Online es la aplicación exclusiva para afiliados, que le permite acceder a su información clínica y administrativa, además de gestionar sus



Línea Directa de Atención Automática las 24 h todo el año.

Infórmese de la fecha, lugar y médico de sus próximas consultas, cancelar o reprogramar consultas previamente agendadas.

POR MÁS INFORMACIÓN CONTACTANOS A TRAVÉS DE UNA DE ESTAS VÍAS:



atencion.socios@cosem.com.uy



24030000 int 5



Sitio web
www.cosem.com.uy



Cosem Online
www.cosem.com.uy

Material exclusivo para afiliados a Cosem



RECOMENDACIONES DE ACTIVIDAD FÍSICA

Hay dos tipos de actividad física particularmente importantes para el control de la diabetes: el **ejercicio aeróbico** y el **ejercicio con pesas**.

EJERCICIO AERÓBICO

El ejercicio aeróbico ayuda a que el cuerpo use mejor la insulina. Fortalece el corazón y los huesos, alivia el estrés, mejora la circulación y disminuye el riesgo de enfermedades del corazón al reducir la glucosa en la sangre y la presión arterial. Además, mejora el nivel de colesterol.

TRATE DE HACER 30 MINUTOS DE EJERCICIO AERÓBICO DE INTENSIDAD MODERADA A VIGOROSA POR LO MENOS 5 DÍAS A LA SEMANA Y EVITE DEJAR DE HACER EJERCICIO 2 DÍAS SEGUIDOS.

A continuación, algunos ejemplos de actividades aeróbicas:

- Caminar rápidamente (al aire libre o bajo techo en una caminadora)
- Andar en bicicleta al aire libre o bajo techo en una bicicleta estacionaria
- Bailar
- Hacer ejercicio aeróbico de bajo impacto
- Nadar o hacer ejercicio aeróbico en agua
- Jugar tenis
- Subir escaleras
- Trotar/correr
- Caminar en senderos naturales
- Remar
- Patinar

EJERCICIO CON PESAS

El entrenamiento con pesas (o ejercicios de resistencia) hace que su cuerpo sea más sensible a la insulina y puede disminuir la glucosa en la sangre.

Ayuda a tener músculos y huesos fuertes, y mantenerlos así, lo que reduce el riesgo de fracturas de hueso y osteoporosis. Cuanto más músculo tenga, más calorías quema, incluso cuando el cuerpo está en reposo. Hacer pesas evita la pérdida de músculo, factor clave para seguir siendo independiente en la vejez.

RECOMENDAMOS HACER ALGÚN TIPO DE EJERCICIO CON PESAS 2/3 DÍAS A LA SEMANA ADEMÁS DE ACTIVIDAD AERÓBICA.

A continuación, ejemplos de actividades con resistencia:

- Usar máquinas de pesas o pesas en el gimnasio
- Usar bandas de resistencia
- Levantar pesas livianas u objetos como latas o botellas de agua en casa
- Hacer calistenia o ejercicios que utilizan su propio peso corporal para ejercitar los músculos (como por ejemplo flexiones, abdominales, sentadillas, estocadas, ejercicios sentado contra la pared y planchas)
- Tomar clases de entrenamiento con pesas

Consulte a su médico por un plan de ejercicios adaptado en función de sus riesgos.

La última revisión: September 11, 2013. Última edición: April 30, 2014
<http://www.diabetes.org/es/alimentos-y-actividad-fisica/condicion-fisica/tipos-de-ejercicio/que-recomendamos.html>



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

El tratamiento de la diabetes comprende un cambio en el estilo de vida y esto incluye una adecuada alimentación. En pacientes diabéticos tipo 2 con un IMC mayor o igual a 25 se observa mejoría en los valores de glucemia cuando se logra un moderado descenso de peso. **Un buen control glucémico reduce las complicaciones de micro y macroangiopatía.**

RECOMENDACIONES

- Para mantener los niveles de glucemia estables es importante distribuir los hidratos de carbono a lo largo del día. **Para ello se debe hacer las 4 comidas principales y 2 colaciones.**
- **Consuma frutas y vegetales variados**, cuantos más colores tenga su plato mayor variedad de vitaminas y minerales estará consumiendo.
- Leer las etiquetas de los envases para asegurarse el contenido real de los mismos, **no todo lo light quiere decir sin azúcar.**
- **Es importante el consumo diario de fibras en su dieta**, mediante la ingesta de granos enteros, leguminosas (porotos, lentejas, garbanzos y choclo), vegetales crudos o cocidos al vapor y frutas con cáscara. Evite picar y licuar frutas y verduras al prepararlas; por ejemplo, es preferible que la sopa de verduras se realice en juliana y no licuada.

Desaconsejamos el consumo de jugos de frutas o licuados de frutas o verduras. Las frutas se deben consumir enteras y con cáscara, los vegetales sin licuar para mantener la fibra, dado que la misma contribuye a enlentecer la absorción de azúcar en sangre.

Cuando en una comida no está presente la fibra, por ejemplo en un sándwich caliente o una porción de pizza, siempre debe consumir antes un plato de sopa con abundante verduras (no licuada) o una ensalada cruda.



COLACIONES

Son pequeñas comidas que se suman a las 4 comidas principales del día (desayuno, almuerzo, merienda y cena) a fin de distribuir la alimentación de una manera equilibrada. De esta forma se logra "comer menos, más cantidad de veces en el día".

REALIZANDO COLACIONES SE EVITAN PERIODOS PROLONGADOS DE AYUNO, QUE PRODUCEN AUMENTOS BRUSCOS DE GLUCOSA EN LA SANGRE. DE ESTA MANERA, SE MEJORA EL METABOLISMO DE NUTRIENTES Y SE FAVORECE EL DESCENSO DE PESO.

Dependiendo de cada caso, pueden ser indicadas a media mañana, como colación a la noche, como refuerzo antes de realizar alguna actividad física, en horarios donde se produzcan bajas de azúcar en sangre o en momentos que lo necesite cada persona.

- Si cena temprano y se acuesta tarde, es recomendable realizar una colación nocturna para evitar ayunos muy prolongados.
- Recomendamos evitar el consumo de alcohol. Si consume en forma moderada debe de realizar una ingesta de alimentos para evitar la hipoglucemia.
- Se recomienda consumir abundantes líquidos y de preferencia agua, evitando refrescos o jugos.
- Recuerda que el plan de alimentación debe ser bajo en grasas saturadas y colesterol para prevenir enter-medades cardiovasculares.

LOS PLANES DE ALIMENTACIÓN DEBEN SER PERSONALIZADOS PARA QUE SEAN EFECTIVOS, POR LO CUAL SE RECOMIENDA CONSULTAR CON SU NUTRICIONISTA.