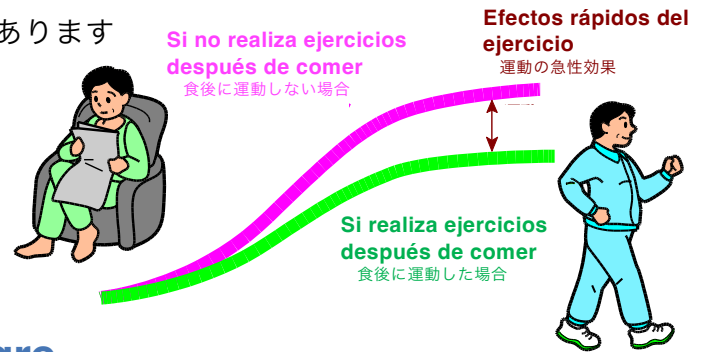


5. Ejercicios terapéuticos para la diabetes mellitus

糖尿病の運動療法

★ Estos son algunos de los beneficios que tienen las personas con diabetes mellitus si continúan realizando ejercicios

糖尿病の人が運動を続けると、こんないいことがあります



• Baja el nivel de glucosa en sangre

血糖値が下がる

Utiliza la glucosa como energía.

Es bueno realizar ejercicios 1 a 2 horas después de comer, ya que es cuando aumenta el nivel de glucosa en sangre.

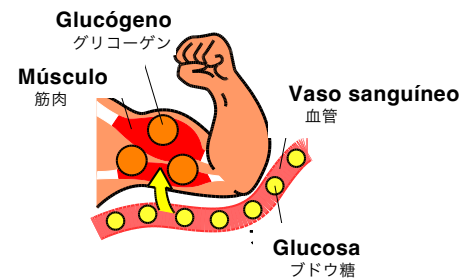
ブドウ糖をエネルギーとして使います。血糖値が高くなる食べた後1～2時間に運動するといいです。

• Crear un cuerpo que facilita la reducción del nivel de glucosa en sangre

血糖値が下がりやすいからだをつくる

Los músculos captan la glucosa.

筋肉が糖を取り込みます。



• Pérdida de peso corporal

体重が減る

Baja el peso corporal porque consume energía.

エネルギーを使うので体重が減ります。

• Aumento de la función cardiopulmonar

心肺機能が高まる

Mejora el flujo sanguíneo.

Baja la presión arterial.

Al bajar la presión arterial, reduce el riesgo de complicaciones.

血液の流れがよくなります。

血圧が下がります。

血圧が下がると合併症になりにくくなります。



- **Aumenta el colesterol bueno**

善玉コレステロールが増える

Se reduce la susceptibilidad a la arteriosclerosis

動脈硬化になりにくくなります。

- Además

Desarrolla el **músculo**.

Se **fortalecen los huesos**.

Se reduce el **estrés**.

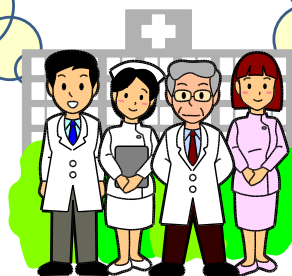
ほかにも、**筋肉**がつきます。**骨が丈夫**になります。**ストレス**が減ります。

**20 a 60 minutos
por sesión
3 a 5 veces por
semana**

1回20分～60分
週3～5回

**¡Sin presiones!
¡Que sea divertido!
Lo importante es la continuidad ★**

無理なく！楽しく！
続けることが大切です★



★Ejercicios buenos para la diabetes mellitus

糖尿病にいい運動

Una buena idea es combinar el ejercicio aeróbico con el entrenamiento muscular.

有酸素運動や筋力トレーニングを組みわせるのがいいです

- **Ejercicio aeróbico -> Ejercicios a un nivel de intensidad en los que puede hablar sin contener la respiración mientras lo realiza.**

有酸素運動 → 息を止めないで話しながらできる強さの運動

Caminar o
trotar
lentamente

ウォーキングや
ゆっくりのジョギング



Radio
calistenia

ラジオ体操



Natación
Caminata en
el agua

水泳、水中ウォーク



- **Entrenamiento muscular -> Ejercicios para aumentar la fuerza muscular y la masa muscular**

筋力トレーニング → 筋力・筋肉量が増える運動

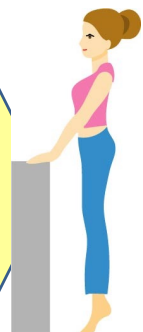
Cuclillas
agarrándose de
una silla

椅子につかまって
スクワット



Entrenamiento de
los músculos de
la pantorrilla

ふくらはぎの筋肉
トレーニング



★Precauciones al momento de hacer ejercicios

運動をする時に気を付けること

• Realizar exámenes antes de comenzar

はじめる前に検査を受けます

A veces es mejor no hacer ejercicios si tiene complicaciones o el nivel de glucosa en sangre no es bueno.

合併症がある人、血糖値がよくない人は運動をしない方がいい時があります。



• Realizar precalentamiento y elongación

準備体操・整理体操をします

Evitemos las lesiones

けがを防ぎましょう。



• No forzar

無理をしない

Descansar si no se siente bien.

からだの調子がよくないときは休みましょう。

• Hidratarse y protegerse bien de la luz solar (rayos ultravioletas)

水分補をとる、太陽の光（紫外線）の対策もしっかりしましょう

Prestar especial atención en verano.

夏はとくに気をつけましょう。



• Las personas que toman medicación para la diabetes mellitus deben prestar atención a la hipoglucemia

糖尿病の薬を使っている人は低血糖に気をつけましょう

Prepararse para evitar la hipoglucemia con la automedición de glucosa en sangre y con alimentación complementaria.

血糖自己測定や補食など、低血糖にならないように準備しましょう。

