

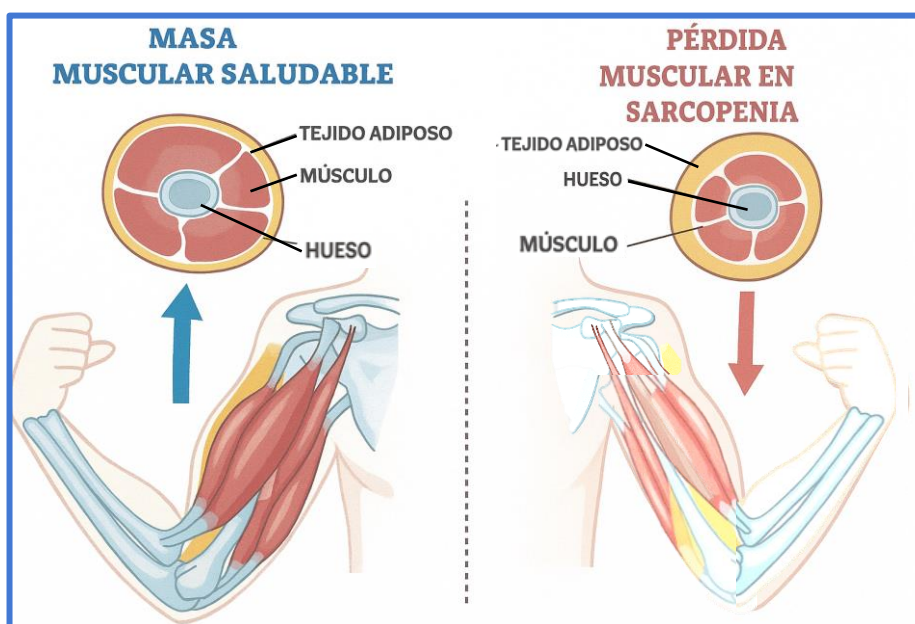
EJERCICIO TERAPÉUTICO EN PACIENTES CON DIABETES Y SARCOPENIA: RECOMENDACIONES PRÁCTICAS

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL EJERCICIO?

El envejecimiento y la diabetes mellitus favorecen la pérdida de masa y fuerza muscular, un fenómeno conocido como **sarcopenia diabética**. El ejercicio de fuerza es la herramienta más eficaz para prevenirla y tratarla, mejorando la capacidad funcional, la autonomía y el control glucémico.

Además, el ejercicio físico mejora la fuerza, el equilibrio y el ánimo. Ayuda a controlar el azúcar, la tensión arterial y el peso corporal. Ayuda a mantener la movilidad de las articulaciones y reduce el riesgo de caídas o dependencia.

Moverse un poco cada día es la mejor medicina preventiva.



TIPOS DE EJERCICIO

Ejercicio aeróbico

Mejora la salud del corazón y la respiración



Caminar



Bailar



Nadar



Bicicleta

Ejercicio de fuerza

Ayuda a mantener la musculatura



Levantar objetos ligeros o usar bandas elásticas

Equilibrio y coordinación

Previene las caídas



Ponerse de puntillas, caminar en línea recta o mantener una pierna en el aire



Flexibilidad y movilidad

Aumentan la amplitud de movimiento

Estiramientos suaves de brazos, cuello y piernas



¿CÓMO EMPEZAR?



Empiece poco a poco y escuche a su cuerpo.

Caminar 10 minutos al día ya marca la diferencia.

Aumente gradualmente el tiempo y la intensidad.



Combine ejercicios de fuerza y equilibrio dos o tres veces por semana.

Use calzado cómodo, hidrátate bien y elija actividades que disfrute



EJEMPLO DE RUTINA SEMANAL

Día	Actividad	Duración
Lunes	Caminar	20-30 min
Martes	Fuerza " <i>bandas o pesas ligeras</i> "	15-20 min
Miércoles	Estiramientos	----
Jueves	Paseo + equilibrio	20 min
Viernes	Bicicleta o deporte al aire libre	20-30 min
Sábado	Caminar + estiramiento	30 min
Domingo	Actividad libre o descanso	----

RECOMENDACIONES SEGÚN EDAD Y SITUACIÓN

Grupo / Condición	Recomendaciones
<60 años	<i>Fuerza + Aeróbico</i> (3 días/semana)
60-75 años	Priorizar <i>Equilibrio + Fuerza</i>
>75 años	Ejercicios sentado o apoyado (más frecuencia, menor intensidad)
Movilidad reducida	Ejercicios suaves en cama o sentado. Movilidad brazos y piernas
Problemas articulares	Evitar impacto. Usar bicicleta o piscina
Cardiopatías / Diabetes	Ejercicio moderado y regular, controlando pulsaciones y azúcar

PRECAUCIONES BÁSICAS

Caliente antes del ejercicio y estira después. Use ropa y calzado cómodos.

Detenga la actividad si siente dolor, mareo o falta de aire excesiva.

Evite esfuerzos bruscos o ejercicios intensos tras períodos largos de inactividad.

Esta es una información general. En caso de presentar problemas articulares, cardíacos o respiratorios consulte con su médico

MENSAJES FINALES

Cada movimiento cuenta.

El ejercicio es medicina sin efectos secundarios.

Mantenerse activo ayuda a vivir mejor y durante más tiempo.

**POR FAVOR LEA ESTA INFORMACIÓN,
LE SERÁ ÚTIL**