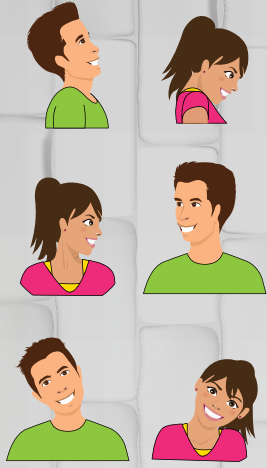


# Rutina de actividad física para personas con diabétes

Realiza 15 repeticiones de cada uno de los ejercicios en 2 series, 6 días a la semana, con una intensidad moderada.

## Calentamiento



Flexión y extensión, rotación derecha e izquierda, flexión lateral del cuello.



Circulo de brazos al frente y atrás.



Flexión lateral de tronco derecha e izquierda.



Flexión de rodilla.

## Aeróbico



Trota o marcha en tu lugar 15 minutos.

## Fuerza



Elevación de piernas alternando.



Sentado en silla y levantado, fortalece tu abdomen y piernas.

Elevación de pierna con apoyo en silla, alternando.



Flexión y extensión de piernas.

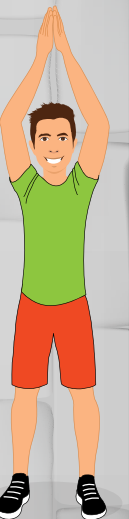
## Relajación



Flexión de rodillas.



Respiraciones profundas



Flexión de brazos.

## ¿Qué precauciones debo tener antes de iniciar mi rutina?

- Acuda al médico antes de iniciar un plan de activación física.
- Revise sus niveles de glucosa antes de iniciar su rutina.
- Utilice ropa adecuada, especialmente calcetines y tenis que no lastimen sus pies.
- Controle su frecuencia cardiaca al hacer su rutina.
- Inicie su rutina con calentamiento y continúe con la metodología propuesta.
- En caso de tener molestia suspenda su sesión.
- Lleve una identificación mencionando su enfermedad y sus datos generales en caso de emergencia.
- Informe a algún familiar que va a salir a hacer su rutina de ejercicios.



RPC-011



Mejora tú bienestar y salud