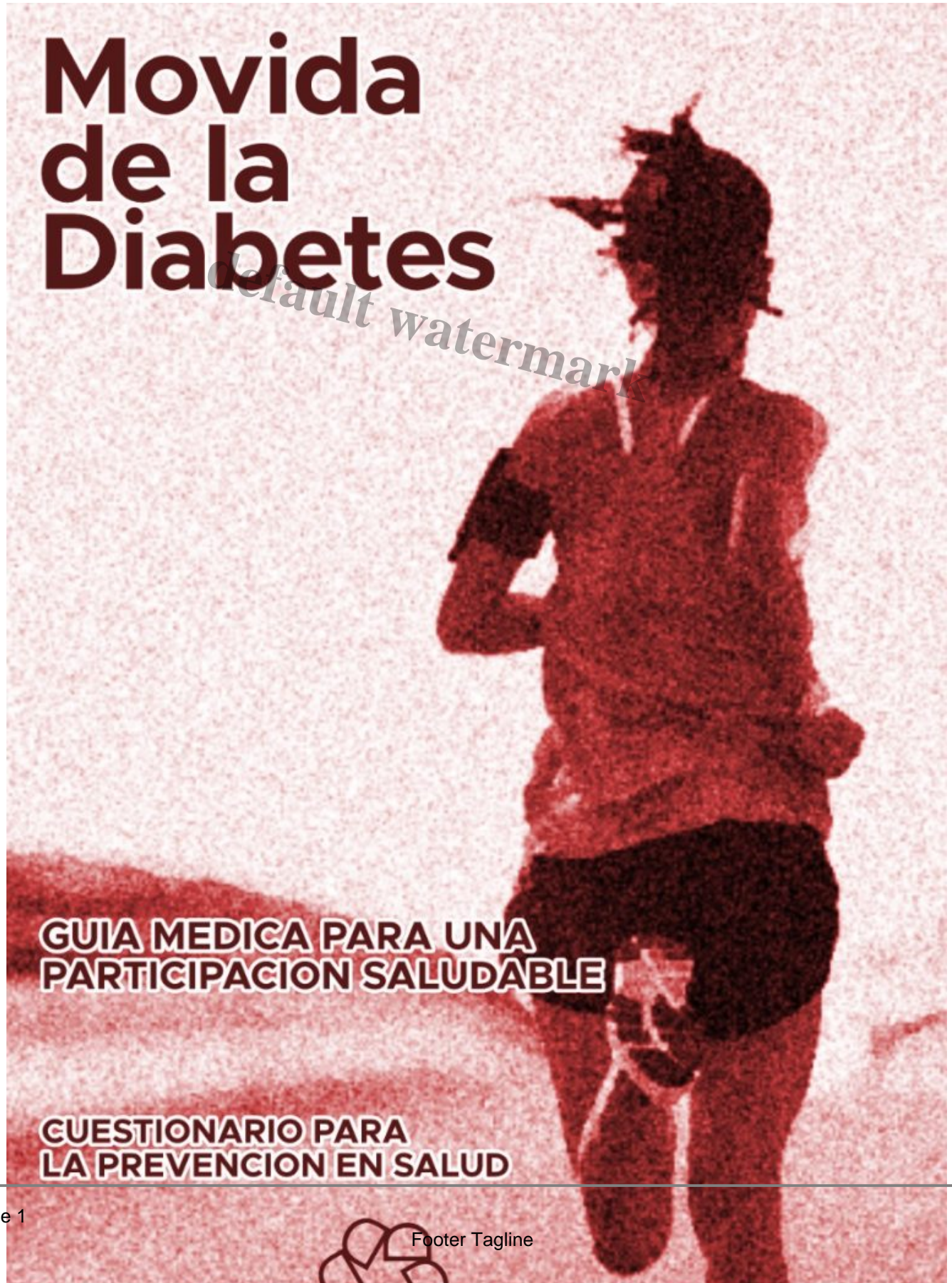


Promovemos la actividad física

Description



Movida de la Diabetes

default watermark

GUIA MEDICA PARA UNA PARTICIPACION SALUDABLE

CUESTIONARIO PARA LA PREVENCION EN SALUD

default watermark

	RECOMENDACION
Si Ud. no camina habitualmente o es obeso/a	Camine 1 Km.
Si Ud. tiene sobrepeso y/o realiza caminatas habitualmente, y en la última semana ha caminado en forma continua por lo menos una hora:	Camine 3,5 Km.
Si Ud. ha realizado un control médico hace menos de 3 meses y el médico le dijo que estaba en condiciones de trotar. No respondió con SI ninguna pregunta del cuestionario de aptitud. No sufre de artrosis ni artritis de columna y/o de miembros inferiores. En la última semana trotó por lo menos 45 minutos en forma ininterrumpida.	Trote 8 Km.
Si tiene fiebre o no se siente bien el día del evento, o no se ha sentido bien durante los días previos.	NO PARTICIPE
Si está embarazada y no realiza actividad habitualmente o tiene dudas de estarlo, consulte a su ginecólogo y pida su opinión sobre si participar o no.	

Le recomendamos que recorra la distancia recomendada a una intensidad de esfuerzo que Ud. la catalogue como liviana a moderada. Una intensidad adecuada **es la que le permite mantener una conversación al mismo tiempo que realiza el recorrido aconsejado.**

Le aconsejamos para el día de **Movida de la Diabetes** seguir las siguientes recomendaciones:

Entrada en calor:

Antes de comenzar cualquier tipo de ejercicio, debe entrar en calor. Un calentamiento adecuado disminuye el riesgo de sufrir problemas cardíacos durante el esfuerzo así como también minimiza el riesgo de experimentar lesiones musculares.

Durante el calentamiento aumenta la circulación, temperatura corporal y la flexibilidad de las articulaciones. Una mejor flexibilidad alcanzada durante el calentamiento (a través de ejercicios de estiramiento) disminuyen el riesgo de un desgarro en músculos, tendones y ligamentos. Destine 10 min a esta instancia realizando una caminata suave.

Para quienes trotan es recomendable caminar 5 minutos y luego trotar a baja intensidad otros 5 minutos. Realizar a continuación ejercicios de estiramiento sobre grandes grupos musculares a nivel de miembros inferiores (aconsejamos siga las instrucciones técnicas del profesional asignado para ello en el día del evento).

Recorrido de la distancia:

Comience a ejercitarse progresivamente, no realice un esfuerzo desmedido y menos al comienzo.

Culminar con una adecuada "vuelta a la calma":

LE RECORDAMOS QUE EN LOS ULTIMOS AÑOS MULTIPLES INVESTIGACIONES CIENTIFICAS DEMOSTRARON QUE LAS PERSONAS QUE REALIZAN ACTIVIDAD FISICA Y EJERCICIO REGULARMENTE VIVEN MAS AÑOS Y SE ENFERMAN MENOS QUE LAS PERSONAS SEDENTARIAS. EL EJERCICIO ADECUADAMENTE REALIZADO REDUCE EL RIESGO DE CONTRAER:

- **Enfermedades al corazón**
- **Hipertensión Arterial**
- **Diabetes**
- **Obesidad**
- **Cáncer de colon y mama**

CUESTIONARIO DE APTITUD PARA LA ACTIVIDAD FISICA

Por favor, responda aplicando su sentido común a las siguientes preguntas acerca de su salud.

	SI	NO
1 - ¿Alguna vez un médico le dijo que Ud. tenía problemas al corazón y que solamente debería realizar actividad recomendada por médico?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 - ¿Ud. siente dolor en el pecho cuando realiza algún tipo de actividad física? (se considera actividad física cualquier actividad que implique movimiento)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 - ¿Ha tenido dolor en el pecho en el último mes estando en reposo?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 - ¿Ha presentado alguna vez episodios de mareos o pérdida de conciencia?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 - ¿En alguna ocasión un médico le dijo que tenía problemas en huesos y/o articulaciones, que podrían agravarse por el ejercicio físico?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 - ¿Es Ud. mayor de 69 años y no está acostumbrado(a) a realizar ejercicio?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 - ¿Toma actualmente algún tipo de medicación para el corazón o presión arterial indicada por médico?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 - ¿Conoce Ud. alguna otra razón por la cual no sería conveniente que realice ejercicio físico?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Medidas de Precaución:

- No participe del evento si ese día experimenta fiebre, cansancio excesivo y/o problemas de salud.
- Realice un desayuno adecuado, sin realizar ingestas muy copiosas de alimentos 2 horas antes del ejercicio.
- Absténgase de fumar o no lo haga por lo menos 2-1/2 horas previo al ejercicio.
- No tome bebidas alcohólicas antes ni después del ejercicio.
- Evite el usar ropa pesada, preferiblemente se debe utilizar prendas de algodón, pantalones cómodos, y calzado deportivo adecuado para caminar y correr.
- Reduzca la intensidad del esfuerzo o deténgase por completo y solicite asistencia si experimenta alguno de los siguientes síntomas o signos:
 - Dolor en el pecho, brazo, cuello ó mandíbula.
 - Dolor de cabeza.
 - Palpitaciones.
 - Sensación desagradable y nunca experimentada de falta de aire.
 - Nauseas o vómitos.
 - Pérdida de coordinación y equilibrio.
 - Dolor en huesos, músculos ó articulaciones.

En especial si ud. tiene Diabetes :

- No use su calzado deportivo por primera vez el día del evento, además es conveniente que éste presente un adecuado sistema de amortiguación del impacto y buena aireación.
- El uso de medias deportivas con una buena capacidad de absorción de la transpiración, evitará lesiones en sus pies a causa de la actividad.
- Consulte su médico tratante previo a la participación si es que no se encuentra ya en un plan de actividad física frecuente y fue debidamente asesorado en el manejo de su enfermedad con respecto a la actividad física.
- Controle su glucemia capilar previamente a la realización de la actividad. No le recomendamos participar si posee valores iguales o superiores a 250 mg/dl. Si posee valores iguales o inferiores a 100 mg/dl deberá ingerir HC previo a la misma.
- Si se administra insulina y no está habituado al manejo de la misma en relación a la actividad le sugerimos consulte su médico tratante previo a participar. Si tiene manejo recuerde evitar realizar ejercicio en coincidencia con el pico de insulina administrada (dependerá de la modalidad empleada).
- Controle su glucemia capilar en forma frecuente luego de finalizado el evento, pudiendo requerir aumentos en la ingesta de hidratos de carbono y reducción en la dosis de insulina dada la posibilidad de hipoglicemia tardía. Si no está habituado al manejo de estas variantes con la actividad, sugerimos consulte su médico tratante previamente a la participación.
- No le aconsejamos dormir en las horas inmediatas a la finalización

Hidratación:

Numerosos estudios científicos han resaltado los beneficios tanto fisiológicos como de rendimiento físico que determina una buena hidratación antes, durante y después de la actividad física.

Previo al ejercicio:

- Es recomendable beber 2 vasos de agua 2 horas antes del ejercicio para promover una hidratación adecuada.

Durante el ejercicio:

- Durante el ejercicio le recomendamos consumir agua en los puestos de hidratación. Bébala en pequeños tragos y no espere a sentir sed para hidratarse.

Luego del ejercicio:

Consuma abundantes líquidos para reponer lo perdido con la sudoración.

¿Cómo saber si su peso es el adecuado?

La siguiente tabla le ayudará a conocer si su peso es normal o si tiene sobrepeso u obesidad.

INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)	Normal	Sobrepeso	Obeso
Estatura (metros)	20 – 25	25 - 30	30
1,50	46 - 56 Kg	57 - 67 Kg	Más de 68 Kg
1,52	47 - 57 Kg	58 - 69 Kg	Más de 70 Kg
1,54	48 - 59 Kg	60 - 71 Kg	Más de 72 Kg
1,56	49 - 60 Kg	61 - 73 Kg	Más de 74 Kg
1,58	50 - 62 Kg	63 - 74 Kg	Más de 75 Kg
1,60	52 - 64 Kg	65 - 76 Kg	Más de 77 Kg
1,62	53 - 65 Kg	66 - 78 Kg	Más de 79 Kg
1,64	54 - 67 Kg	68 - 80 Kg	Más de 81 Kg
1,66	56 - 68 Kg	69 - 82 Kg	Más de 83 Kg
1,68	57 - 70 Kg	71 - 84 Kg	Más de 85 Kg
1,70	58 - 72 Kg	73 - 86 Kg	Más de 87 Kg
1,72	60 - 73 Kg	74 - 88 Kg	Más de 89 Kg
1,74	61 - 75 Kg	76 - 90 Kg	Más de 91 Kg
1,76	62 - 77 Kg	78 - 92 Kg	Más de 93 Kg
1,78	64 - 79 Kg	80 - 95 Kg	Más de 96 Kg
1,80	65 - 81 Kg	82 - 97 Kg	Más de 98 Kg
1,82	67 - 82 Kg	83 - 99 Kg	Más de 100 Kg
1,84	68 - 84 Kg	85 - 101 Kg	Más de 102 Kg
1,86	70 - 86 Kg	87 - 103 Kg	Más de 104 Kg
1,88	71 - 88 Kg	89 - 106 Kg	Más de 107 Kg

En Uruguay hay casi 300.000 personas con Diabetes. Pero la mitad de ellas, **no saben que lo son**. La **Fundación Diabetes Uruguay** es una entidad sin fines de lucro, reconocida legalmente por el Estado Uruguayo, formada por un grupo de padres de niños y jóvenes con Diabetes, motivados en unir esfuerzos para lograr una mejor calidad de vida en los pacientes que padecen esta enfermedad crónica, trabajando para superar las dificultades que nuestra sociedad nos presenta. Desde hace más de una década, trabajamos educando, difundiendo y ayudando a niños, jóvenes, adultos y sus familias.

Conocés los Síntomas?

Prestá mucha atención: si conocés a alguien que tenga estos síntomas, **tiene que ir al médico**. La Diabetes es una enfermedad silenciosa.

Siempre está cansado



Orina muy a menudo

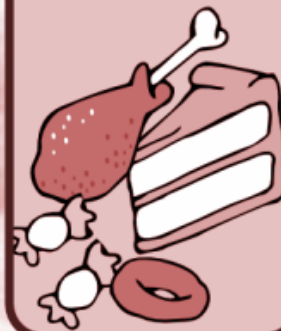


Infecciones vaginales



Manos o pies adormecidos (con hormigueo)

Siempre tiene hambre



Tiene mucha sed



Pierde peso sin razón



Las heridas no se curan



Problemas sexuales

Visión borrosa



Category

1. Educaci3n, talleres, pasant3as

default watermark