



# El Papel del Ejercicio Físico en la Prevención de Enfermedades como la Diabetes y Enfermedad Renal



## Importancia del Ejercicio Físico

### Prevención Clave:

Fundamental en el cuidado integral del organismo.

### Estilo de Vida Saludable:

Incorporar ejercicio desde edades tempranas.

### Beneficios:

Mejora la salud física y mental.



## Ejercicio y Diabetes

### Control de Glucosa:

Ayuda a reducir el azúcar en sangre sin medicamentos.

### Motivación:

Fomentar el movimiento como un logro personal.

### Consejos:

Hacer del ejercicio un hábito agradable y accesible.



## Ejercicio Seguro para Pacientes Diabéticos con Enfermedad Renal

### Consulta Médica:

Hablar con el médico antes de iniciar un programa de ejercicio.

### Control Glucémico:

Monitorear niveles de glucosa, especialmente si se toman medicamentos.

### Precauciones:

Evitar inyecciones en áreas que se utilizarán para el ejercicio.



## Entrenamiento Adecuado

### Tipo de Ejercicio:

Aeróbico y de fuerza a baja/moderada intensidad.

### Ejercicios de Equilibrio:

Reducen el riesgo de complicaciones.

### Control de Glucemia:

Mantener un monitoreo constante para prevenir problemas cardiovasculares.



## Beneficios del Ejercicio Regular

### Reducción de Proteinuria:

Mejora el control glucémico y la presión arterial.

### Retraso de Nefropatía Diabética:

Mantiene la función renal.

### Entrenamiento de Fuerza:

Mejora la masa muscular y la capacidad funcional.



## Precauciones Adicionales

### Evitar Maniobra de Valsalva:

En ejercicios de fuerza para prevenir aumento de presión arterial.

### Ejercicio de Alta Intensidad:

Debe ser evitado para mantener la seguridad.