

## ¿Falta de tiempo para realizar ejercicio?



- → Aumente el número de pasos al día: por ejemplo, elija escaleras en lugar de elevador, utilice menos el automóvil.
- → Haga ejercicio mientras ve televisión.
- → Realice 2 o 3 bloques de ejercicio de 15 minutos continuos al día.

## ¿Falta de dinero para realizar ejercicio?



- → Este no es un obstáculo real, cualquier sitio es un gimnasio.
  - o Puede ser bicicleta fija, caminadora o baile en su casa.
  - Localice un parque cerca de su casa y salga a caminar.
  - Salga a caminar con su mascota.
  - Suba y baje escaleras de manera contínua.
  - o Busque clases comunitarias de zumba en su colonia.

## ¿Le afecta el clima para hacer ejercicio?



- → Incremente el número de pasos al día.
- → Haga ejercicio en casa.

## ¿No tiene energía para realizar ejercicio?



- → Recuerde que el mismo ejercicio puede ayudarle a aumentar su energía.
- → Haga ejercicio acompañandose de amigos o familiares.
- → Escoja el horario donde sienta más energía para hacer ejercicio.
- → Evite hacer ejercicio si su glucosa se encuentra por debajo de 80 mg/dl o arriba de 250 mg/dl o si su presión arterial es mayor a 150/90 mmHg.



Centro de Atención Integral del Paciente con Diabetes Tel. 55737378 centro.diabetes.incmnsz@gmail.com http://innsz.mx/opencms/contenido/departamentos/CAIPaDi/

