



¿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?



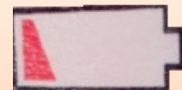
- Este no es un obstáculo real, cualquier sitio es un gimnasio.
 - Puede ser bicicleta fija, caminadora o baile en su casa.
 - Localice un parque cerca de su casa y salga a caminar.
 - Salga a caminar con su mascota.
 - Suba y baje escaleras de manera continua.
 - Busque clases comunitarias de zumba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

