RUTAS CARDIOSALUDABLES

Diabetes por tu corazón

by Alberto Chicote

Guía para crear tu propia ruta

¿Padeces **Diabetes Tipo 2**?

- **SI** → ¿Padeces **obesidad** o algún tipo de sobrepeso?
  - **SI** → Deberías andar unos **10.000 pasos** al día, equivalente a **90 minutos**
  - **NO** → Deberías andar unos **5.000 pasos** al día, equivalente a **45 minutos**
- **NO** → Aunque no sufras DM2, deberías **practicar ejercicio físico** regularmente para prevenirla

CONSEJOS

Traza una **ruta circular** para que empiece y acabe en el mismo punto.

Si te conoces la zona, intenta que haya **espacios llanos** sin muchas subidas y bajadas para no forzar demasiado tus rodillas.

No realices tus rutas en horas de sol intenso (mediodía). A **primera hora y última hora de luz** solar son los mejores momentos.

+1 h

Empezar la ruta **una hora** después de las comidas, para hacer la digestión correctamente.

Si te encuentras en el campo, recomendamos seguir los senderos o **rutas ya existentes**.

Si te encuentras en la ciudad, intenta buscar **zonas peatonales** o evitar las zonas con más tráfico y polución.

MATERIALES

Es importante llevar contigo una **botella de agua** para poder hidratarte en cualquier momento.

Ropa cómoda o deportiva te ayudarán a realizar la actividad con más comodidad.

Un **calzado adecuado**, como deportivas, es primordial para no forzar tus rodillas o caderas.

Tener a mano un **tentempié** para recuperar fuerzas después de la ruta.

Otras recomendaciones: aplicarse **crema solar** y usar **gafas de sol** si la luz es intensa.

Boehringer Ingelheim

Lilly