



¿Qué debo tener en cuenta en la ACTIVIDAD FÍSICA DE MI HIJO?

El ejercicio, con un plan de alimentación y de insulina adecuado, mantendrán a tu hijo con los niveles correctos de glucosa en la sangre.



¿Qué sucede cuando tu hijo practica actividad física?



Sus músculos utilizan la glucosa a un mayor ritmo para abastecerse de energía.



El cuerpo es más sensible a la insulina, es decir, esta tiene mayor efecto durante la práctica del ejercicio e incluso después de haber terminado.



¿Cómo evitar que se baje la glucosa al hacer actividad física?

Programar las prácticas
en horarios similares.

Medir la glucosa
antes y después
del ejercicio.

Planificar las sesiones
después de las comidas.





Consumir una porción adicional de carbohidratos antes de la práctica y una adicional por cada hora de actividad física.



Recuerda que el grupo de cuidado siempre está disponible para ofrecerte la orientación que requieras.

**ENTRE TANTAS PRIORIDADES,
TÚ ERES LA PRIMERA**

vivemas.segurossura.com.co

