

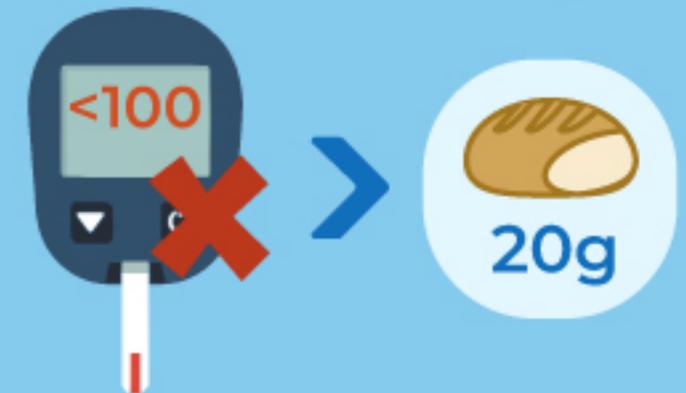
Hacer ejercicio con diabetes



1 Si tienes diabetes, mide la glucemia antes de hacer ejercicio.



2 Si el nivel de la glucemia está entre 100 y 250mg/dl, puedes hacer ejercicio.



3 Si el nivel es menor a 100mg/dl, ingiere 20g de hidratos de carbono antes de hacer ejercicio.



4 Si el nivel es superior a 250mg/dl, mide la acetona en la orina.



5 Si hay presencia de acetona en la orina, espera a que desaparezca y vuelve a realizar el test.



6 Si no hay presencia de acetona en la orina, puedes realizar ejercicio.