|  |  |
| --- | --- |
| **PAUTA DE ACTIVIDAD FÍSICA** | |
|  |  |
| **TIPO DE EJERCICIO** *Anota el tipo de ejercicio recomendado según las necesidades del paciente. Por ejemplo, ejercicio aeróbico (caminar, correr, natación, bicicleta, etc.); anaeróbico (ejercicios de fuerza para brazos, piernas, espalda, etc.); o ejercicios combinados.* |  |
| **FRECUENCIA Y DURACIÓN DEL EJERCICIO** *Calendariza el tipo de ejercicio recomendado según la frecuencia (diaria o semanal) y la duración (minutos u horas).* |  |
| **OTRAS CONSIDERACIONES**  *Anota cualquier otra consideración según las necesidades del paciente (p.e: medir la glucemia antes del ejercicio, ajustar la insulina o medicación, tomar hidratos de carbono durante el ejercicio, aparición de síntomas u otras sensaciones, etc).* |  |