|  |
| --- |
| **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).* |   |