

ANEXOS:

ANEXO I

<p>¿Dónde estamos?</p> <p>En el centro de salud de Villamayor de Gállego, los días 7, 14, 21 y 28 de Abril de 16 a 17:30 horas.</p>  <p>C/ Madre Martina</p> <p>50162</p>	 	<p>CONTRA LA DIABETES</p> <p>¡MUÉVETE!</p> 
---	---	---

<p>¿Quién soy?</p> <p>Soy tu enfermero de atención primaria y te quiero ayudar a tratar tu enfermedad de diabetes.</p>	<p>¿Cómo?</p> <p>Mediante el ejercicio físico, aprenderás su importancia, a prevenir complicaciones y a resolverlas.</p> <p>Te enseñaré los deportes más indicados y los que no.</p> <p>En definitiva: a practicar deporte sano y seguro</p>	<p>Está a tu alcance</p> <p>No te lo pienses más y ¡apúntate!</p> <p>Con sólo unas horas aprenderás a llevar tu propia rutina de ejercicio y muchas cosas más.</p>
--	--	--

ANEXO II

JUEGO DE PRESENTACIÓN:

Los participantes se sentarán formando un círculo.

El juego consiste en que cada integrante debe decir su nombre y algo que llevaría a una fiesta que empiece por la misma letra que su nombre.

Por ejemplo: Hola, me llamo Pablo y traigo los pasteles.

Del mismo modo, el segundo deberá hacer lo mismo y repetir lo dicho por el

anterior. Así sucesivamente hasta completar todos.

Después, de manera también individual irán exponiendo por qué están aquí, y qué es lo que esperan del programa.

ANEXO III

ENCUESTA:

1. ¿SABE QUÉ ES LA DIABETES?
2. ¿TIENE CONOCIMIENTOS SOBRE SUS TRATAMIENTOS?
3. ¿HACE EJERCICIO FÍSICO REGULARMENTE O QUIERE EMPEZAR A PRACTICARLO?
4. ¿LE DA MIEDO REALIZAR EJERCICIO FÍSICO DEBIDO A SU ENFERMEDAD?
5. ¿CONOCE LAS MODIFICACIONES DE INSULINA Y/O HIDRATOS DE CARBONO QUE DEBE AJUSTAR ANTES DE LA PRÁCTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA MODERADA?

6.¿SABRIA USTED PERCIBIR SI ESTÁ SUFRIENDO UNA HIPOGLUCEMIA? ¿Y UNA HIPERGLUCEMIA?

7.¿SABE QUÉ ES EL PIE DABÉTICO?

8.¿MANEJA USTED CON AUTONOMÍA EL APARATO BMTEST?

9.¿SABE QUÉ TIPOS DE EJERCICIOS SON MÁS ADECUADOS PARA SU SALUD?

10.¿SERÍA CAPAZ DE ELABORAR UNA RUTINA SEMANAL DE EJERCICIOS FISICOS?

OBSERVACIONES: NOMBRE QUÉ ACTIVIDADES FÍSICAS REALIZA O LE GUSTARÍA REALIZAR.

ANEXO IV

1º

- mida sus valores de glucemia

2º

- Si la glucemia $<71 \Rightarrow$ no realice ejercicio.
- si la glucemia es $< 150 \Rightarrow$ tome 10-15gr de H de C.

3º

- si utiliza insulina: reduzca la dosis (30%)

ANEXO V: HIDRATOS DE CARBONO POR CADA HORA

Ejercicios de baja intensidad	Ejercicios de media intensidad	Ejercicios de alta intensidad
10/15g	15/25g	25/40g

Alimento	Porción	Contenido en hidratos de carbono
Zumo de frutas	Vaso (200ml)	18g
Bebida isotónica	Vaso (200ml)	13g
Bebida de cola	Vaso (200ml)	34g
Manzana o naranja	Unidad mediana	14g
Galletas maría	3 galletas	15g
Pan	Rebanada (30g)	15g
Barrita energética	Unidad (25g)	15g
Pastillas de glucosa	2 unidades (10g)	10g

Tabla obtenida de la asociación :Serafín Murillo. CIBER de Diabetes y Enfermedades Metabólicas Asociadas. Hospital Clinic de Barcelona.

ANEXO VI

Síntomas hipoglucemia

- Afectación estado general: adormecimiento, pérdida de conciencia, hipotonía muscular, sudoración y piel fría.

14. Woolf-May K, Bird S. Prescripción de ejercicio. Barcelona: Elsevier; 2008.

ANEXO VII



22. Murillo S, Novials A. Prescripción y tipo de ejercicio físico recomendado para pacientes con diabetes. Av Diabetol.2007; 23(1):33-39.

ANEXO VIII

Video motivacional: <https://www.youtube.com/watch?v=JpEjUEh41K8>