

Mantener los pies activos

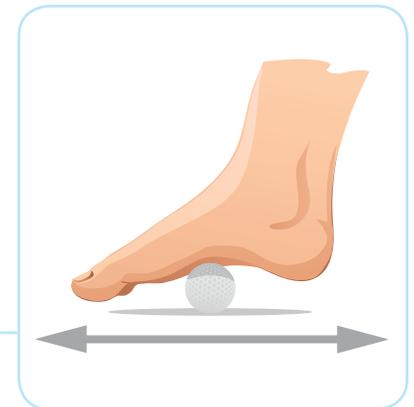
Cornerstones4Care®

Las personas con diabetes pueden desarrollar problemas con los pies. Realizar actividad física a diario y no fumar pueden ayudar a prevenir estos daños, ya que mejoran el flujo sanguíneo de los pies. Esta hoja muestra algunas actividades que puede implementar para mantener los pies saludables. Antes de comenzar estas actividades, realice ejercicios de calentamiento ligeros de 5 a 10 minutos, como una caminata.

Girar la pelota de golf

Necesita: una pelota de golf y una silla

- Siéntese en la silla y apoye los pies en el piso
- Haga girar la pelota de golf por debajo del arco del pie durante 2 minutos
- Repita el procedimiento para el otro pie



Estirar con una toalla



Necesita: una toalla de manos

- Siéntese en el piso con ambas piernas estiradas
- Coloque una toalla alrededor de la bola del pie y sostenga los extremos de la toalla con sus manos
- Tire la toalla hacia usted
- Sosténgala durante 30 segundos. Luego descanse otros 30 segundos. Repita 3 veces
- Realice 2 series de 10 repeticiones con cada pie

Estirar la pantorrilla

Necesita: una silla para apoyarse

- Sostenga el respaldo de la silla para mantener el equilibrio
- Levante un pie para que todo su peso se concentre sobre el otro pie
- Levante el talón del pie lo más que pueda. Repita 10 veces
- Realice 2 series de 10 repeticiones con cada pie

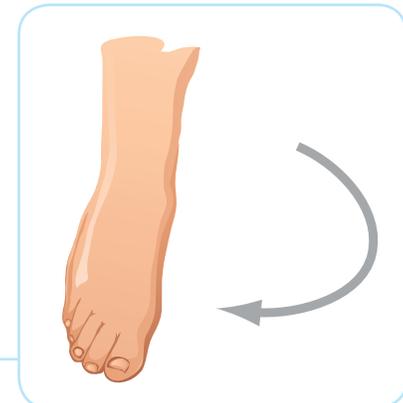


Mantener los pies activos

Amplitud de movimiento del tobillo

Necesita: una silla

- Siéntese pero sin que los pies toquen el piso
- Utilice el dedo gordo del pie. Escriba cada letra del abecedario en el aire
- Realice 2 series con cada pie



Levantar la canica

Necesita: 20 canicas, un recipiente y una silla

- Siéntese en la silla con sus pies sobre el piso y coloque 20 canicas en el suelo frente a usted
- Con los dedos del pie, levante 1 canica a la vez y colóquela en el recipiente. Continúe hasta que haya levantado todas las canicas
- Repita el procedimiento para el otro pie

Tomar la toalla con los pies

Necesita: una toalla de manos y una silla

- Siéntese con ambos pies sobre el piso y coloque la toalla frente a usted
- Tome el centro de la toalla con sus dedos del pie. Presione la toalla hacia usted
- Repita 5 veces con cada pie



Hable con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.

Para más información, visite Cornerstones4Care.com

Novo Nordisk Inc. autoriza la reproducción de este material sólo para fines educativos sin lucro con la condición de que se conserve este material en su formato original y se muestre el aviso sobre derechos reservados. Novo Nordisk Inc. se reserva el derecho de revocar este permiso en cualquier momento.

Cornerstones4Care® es una marca registrada de Novo Nordisk A/S.

© 2014 Novo Nordisk Impreso en EE. UU. 0214-00020012-1 Marzo de 2014 Cornerstones4Care.com

