



EJERCICIO PARA EL CEREBRO CON DIABETES

Diabetes

Condición que se caracteriza por niveles elevados de glucosa (azúcar) en la sangre conocido como hiperglucemia.

Tipos de diabetes más comunes

TIPO 1

El páncreas de las personas no produce suficiente insulina, esto es debido a que las células beta del órgano son dañadas por células que defienden nuestro cuerpo.

TIPO 2

El cuerpo no produce insulina o no es capaz de usarla de manera efectiva.

Una de las complicaciones de la diabetes poco conocida para la mayoría de las personas es:

LA DISFUNCIÓN COGNITIVA DIABÉTICA (DCD).

Se estima que el **45%** de las personas que viven con diabetes, ¡la presentan!

PERO, ¿QUÉ ES LA FUNCIÓN COGNITIVA?

Son los procesos mentales de orden superior, permiten recibir, procesar y utilizar la información, tales como la atención, concentración, el lenguaje, el pensamiento, el aprendizaje, la toma de decisiones y la memoria, por lo que estos son los mecanismos que se deterioran en la **DCD**.

¿SABÍAS QUÉ?

El cerebro constituye el 2% del peso corporal, pero consume el 20% de glucosa total para realizar sus funciones.

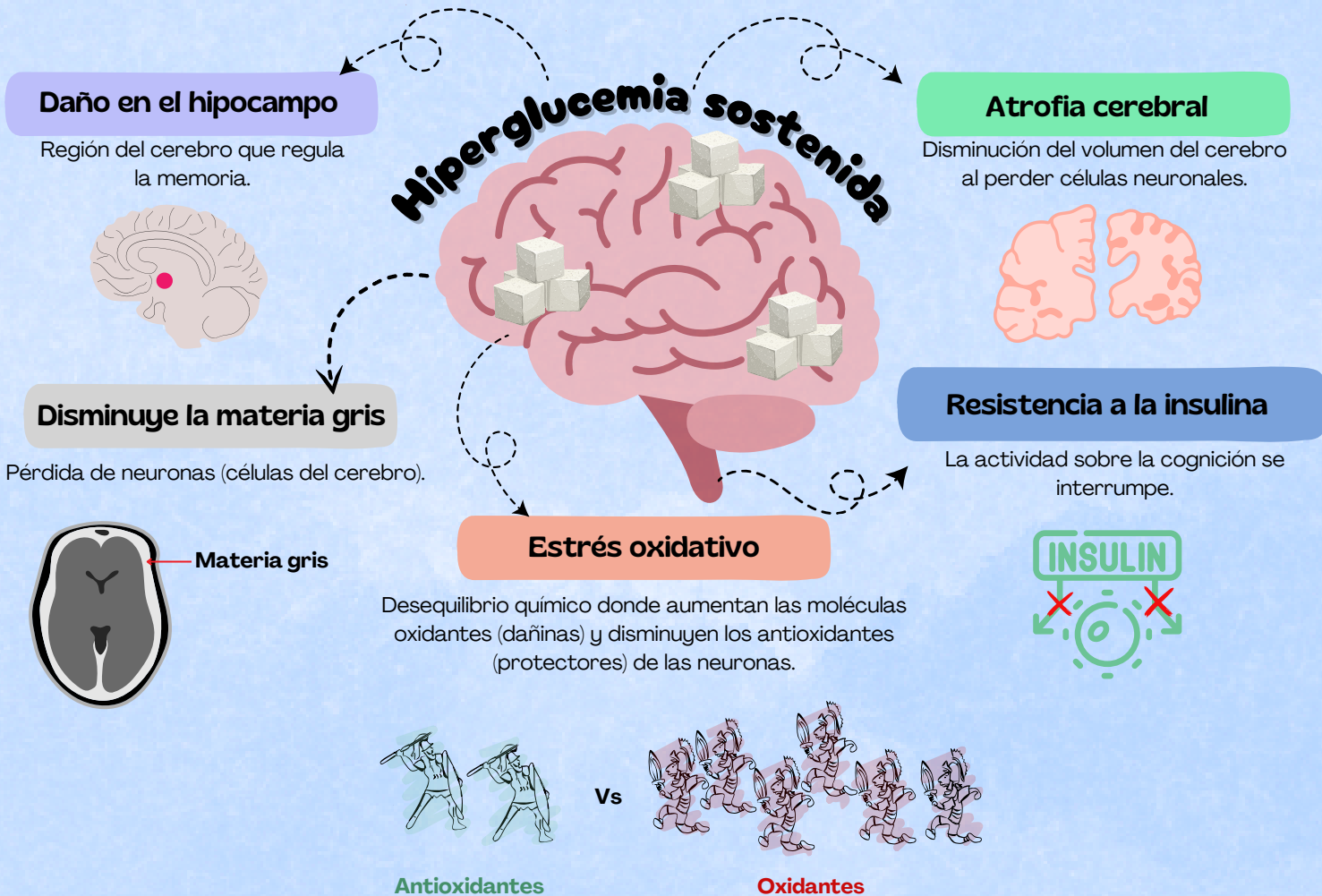
¡Pero cuidado!
La glucosa en exceso es dañina.

La DCD se divide en 3 etapas según su gravedad:

- 1 Cambios cognitivos lentos que no afectan en la vida diaria.
- 2 Deterioro cognitivo leve que comienza a afectar en algunas actividades diarias.
- 3 Demencia.



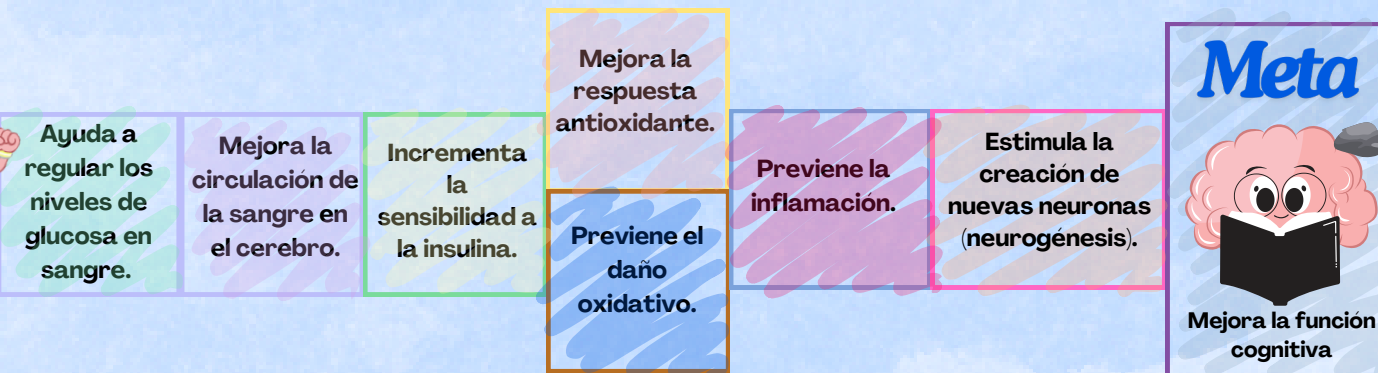
¿Cómo se desarrolla la DCD?



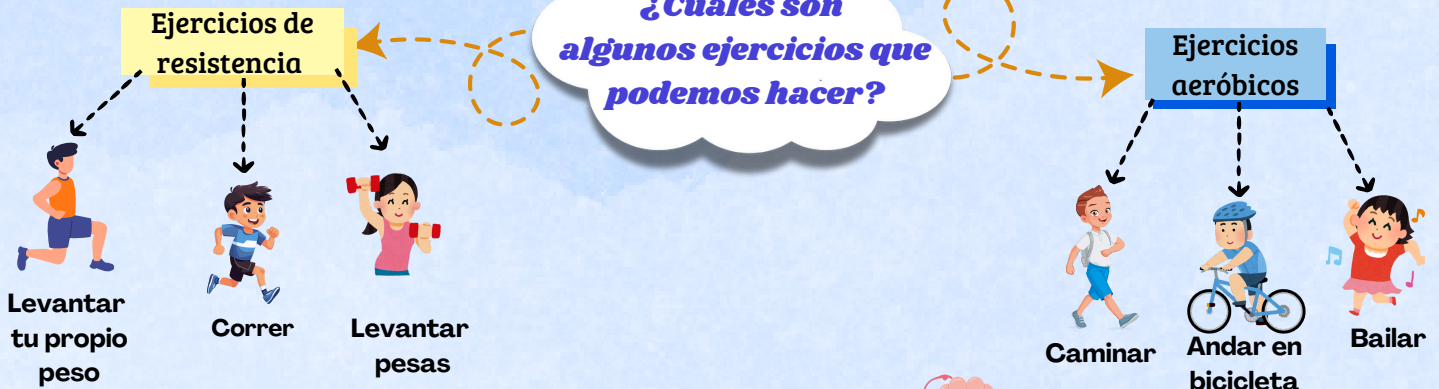
¿Cómo ayuda el ejercicio?

El ejercicio se ha vuelto fundamental para mejorar la función cognitiva en personas que viven con diabetes.

¡APRENDE SOBRE LOS BENEFICIOS!



¿Cuáles son algunos ejercicios que podemos hacer?



¿CUÁL ES MEJOR?



¡NO LO OLVIDES!

ACTIVA TU CUERPO, POTENCIA TU MENTE

