



MENTE ACTIVA

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, ¡ja presentan!



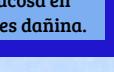
PERO, ¿QUÉ ES LA FUNCIÓN COGNITIVA?

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?

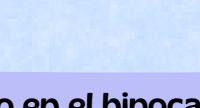
El cerebro constituye el 2% del peso corporal, pero consume el 20% de glucosa total para realizar sus funciones.

¡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.



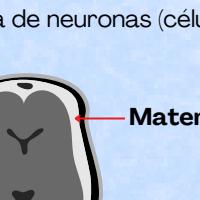
3 Demencia.



¿Cómo se desarrolla la DCD?

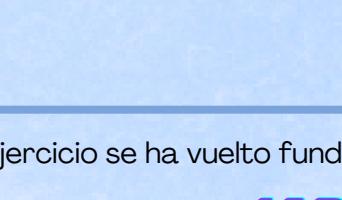
Daño en el hipocampo

Región del cerebro que regula la memoria.



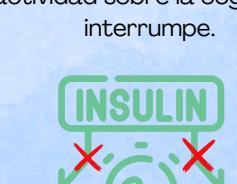
Disminuye la materia gris

Pérdida de neuronas (células del cerebro).



Atrofia cerebral

Disminución del volumen del cerebro al perder células neuronales.



Resistencia a la insulina

La actividad sobre la cognición se interrumpe.



¿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!



Ayuda a regular los niveles de glucosa en sangre.

Mejora la circulación de la sangre en el cerebro.

Incrementa la sensibilidad a la insulina.

Mejora la respuesta antioxidant.

Previne el daño oxidativo.

Previne la inflamación.

Estimula la creación de nuevas neuronas (neurogénesis).

Meta



Mejora la función cognitiva

Ejercicios de resistencia

Levantar tu propio peso

Correr

Levantar pesas

¿Cuáles son algunos ejercicios que podemos hacer?

Ejercicios aeróbicos

Caminar

Andar en bicicleta

Bailar

¡El ejercicio combinado!

Resistencia



Aeróbico

Al combinarlos se incrementan los beneficios.

¡NO LO OLVIDES!

ACTIVA TU CUERPO, POTENCIÁ TU MENTE

