

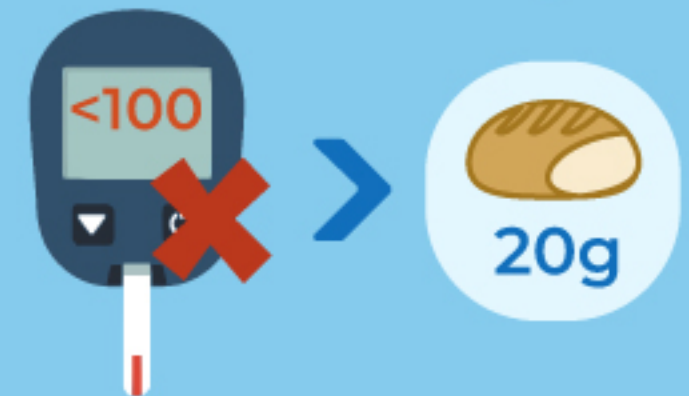
Fer exercici amb diabetis



- 1** Si tens diabetis, mesura't la glucèmia abans de fer exercici.



- 2** Si el nivell de la glucèmia està entre 100 i 250mg/dl, pots fer exercici.



- 3** Si el nivell és menor a 100mg/dl, ingereix 20g d'hidrats de carboni abans de fer exercici.



- 4** Si el nivell és superior a 250mg/dl, mesura l'acetona en l'orina.



- 5** Si hi ha presència d'acetona en l'orina, espera a que desaparegui i torna a realitzar el test.



- 6** Si no hi ha presència d'acetona en l'orina, pots realitzar exercici.