

Registro de actividades para personas con diabetes

Usted puede completar en línea los campos resaltados en este formulario y, luego, imprimirlo para tener una referencia rápida. Únicamente el texto visible en el formulario figura en la versión impresa; el texto desplegable no figurará en la versión impresa. Cualquier texto que usted ingrese en estos campos se borrará cuando cierre el formulario; no puede guardarlo.

Marque el progreso

Use el cuadro siguiente para llevar un registro de cuánta actividad realiza. Incluya no solo caminatas largas o los programas de ejercicios físicos, sino también cualquier momento en que haga algo adicional, como subir las escaleras en lugar de tomar el elevador, o estacionar en un extremo alejado del estacionamiento de la tienda.

Registro de actividades para personas con físicas

| Día de la semana | Actividad (caminar, montaren bicicleta, jugar, otras) | Tiempo (minutos) | Intensidad (fácil, moderada, difícil) |
|-----------------------------|---|------------------|---------------------------------------|
| Lunes 1. 2. 3. | | | |
| Martes 1. 2. 3. | | | |
| Miércoles 1. 2. 3. | | | |
| Jueves 1. 2. 3. | | | |
| Viernes 1. 2. 3. | | | |
| Sábado 1. 2. 3. | | | |
| Domingo 1. 2. 3. | | | |

Imprima un cuadro nuevo cada semana y compare los resultados. El tiempo usado cada día y la intensidad deben aumentar gradualmente con el transcurso del tiempo. Quizá quiera llevar estos cuadros cuando visite a su médico.



© 1995-2019 Healthwise, Incorporated. Healthwise, Healthwise para cada decisión de la salud y el logo de Healthwise son marcas comerciales de Healthwise, Incorporated.

Esta información no reemplaza el consejo de un médico. Healthwise, Incorporated, niega toda garantía o responsabilidad por el uso que usted le dé a esta información.