

NORMAS BÁSICAS PARA REALIZAR EJERCICIO EN DOMICILIO

No realizar las sesiones de ejercicios cuando

Tesion arterial

HIPO TENSIÓN TAS < 70 mm Hg / TAD < 50 mmHg; o
HIPERTENSIÓN TAS > 160 mmHg : TAD > 100 mmHg



Nivel seguro glucosa 100 a 250 mg/dL



Fiebre



Esperar 2 horas entre el final de ingesta y el inicio ejercicio



Controle su saturacion .Realizarán el ejercicio con O2 si lo tiene en casa y sin sensación de disnea, dolor , fatiga.... Mejor si se controlan con pulsioxímetro > 90 % Sat O2

