

## Actividad Física y la Diabetes\*

### Beneficios de un estilo de vida activo

Los estudios demuestran que la actividad física puede:

- bajar el nivel de azúcar en la sangre y la presión arterial
- bajar el nivel de colesterol malo y aumentar el nivel de colesterol bueno
- mejorar la capacidad del cuerpo para usar la insulina
- reducir el riesgo de padecer una enfermedad del corazón y de sufrir un derrame cerebral
- mantener fuertes el corazón y los huesos
- mantener las articulaciones flexibles
- reducir el riesgo de caerse
- ayudarlo a bajar de peso
- reducir la cantidad de grasa corporal
- aumentar la energía
- reducir sus niveles de estrés



### Incluya más actividades físicas en su rutina diaria...

Puede aumentar las calorías que quema si incluye más actividades físicas en su rutina diaria. Puede hacer lo siguiente, o pensar en otras cosas que quiere hacer.

- Camine mientras habla por teléfono
- Juegue con los niños
- Saque a pasear al perro
- Levántese para cambiar el canal de televisión en vez de usar el control remoto
- Trabaje en el jardín o rastrille las hojas
- Limpie la casa
- Lave el coche
- Aumente el tiempo y el esfuerzo para hacer las tareas domésticas. Por ejemplo, hacer dos viajes por las escaleras para ir a la lavandería en vez de hacer un solo viaje
- Estacione el coche en el lugar más alejado del estacionamiento del centro comercial y camine a la tienda
- Camine por todos los pasillos de la tienda de comestibles
- En el trabajo, vaya caminando a ver a un compañero de trabajo en vez de llamarlo por teléfono o enviarle un correo electrónico
- Use las escaleras en vez del elevador
- Estírese o camine durante los descansos en vez de tomar café y comer algo
- Camine a la oficina de correos o a otros lugares durante la hora del almuerzo
- Anote otras cosas que puede hacer para incluir más actividades físicas en su rutina diaria: \_\_\_\_\_

### Haga ejercicios aeróbicos...

El ejercicio aeróbico es un tipo de actividad física en el que se utilizan los músculos grandes. Este tipo de ejercicio acelera el ritmo del corazón. En el ejercicio aeróbico también se respira más fuerte. Hacer ejercicios aeróbicos durante 30 minutos por lo menos 5 días a la semana ofrece muchos beneficios. Para hacerlo más fácil, puede dividir los 30 minutos en varias sesiones. Por ejemplo, puede caminar rápidamente durante 10 minutos tres veces al día, una vez después de cada comida.

Si no ha hecho ningún ejercicio últimamente, consulte al médico primero. Debe asegurarse de que no sea peligroso para usted aumentar su nivel de actividad física. El médico puede decirle cómo hacer los ejercicios aeróbicos. Pregunte cómo hacer el calentamiento y el estiramiento antes de comenzar a hacer ejercicio. También pregunte cómo hacer el enfriamiento después del ejercicio. Empiece despacio, con 5 a 10 minutos de ejercicio por día. Aumente un poco de tiempo todas las semanas. La meta es hacer por lo menos 2 horas y media de ejercicio a la semana. Para lograr esta meta, puede:

- caminar rápidamente
- hacer excursiones a pie
- subir las escaleras
- nadar o tomar una clase de ejercicios aeróbicos acuáticos
- bailar
- montar en bicicleta al aire libre o usar una bicicleta fija
- tomar una clase de ejercicios aeróbicos
- jugar al fútbol, béisbol, tenis u otro deporte
- esquiar a campo traviesa
- Anote otras cosas que puede hacer como ejercicio aeróbico:



### Haga ejercicios de fuerza muscular...

Usted puede desarrollar los músculos haciendo ejercicios de fuerza tres veces por semana. Estos ejercicios se hacen con pesas de mano,

bandas elásticas o máquinas de levantamiento de peso. El músculo quema más calorías que la grasa, incluso cuando usted no esté haciendo ejercicio. Por lo tanto, si tiene más músculo y menos grasa quemará más calorías. Los ejercicios de fuerza muscular pueden hacer que sus tareas diarias sean más fáciles. Pueden mejorar el equilibrio y la coordinación, así como la salud de los huesos. Puede hacer estos ejercicios en su casa, en un gimnasio o en una clase. El médico u otro profesional de la salud le pueden dar más información sobre los ejercicios de fuerza muscular. También le pueden indicar qué tipos de ejercicios son los mejores para usted.



- los días y las horas en que va a hacer la actividad
- la duración de cada sesión de actividad física
- los ejercicios de calentamiento, estiramiento y enfriamiento que hará para cada sesión
- qué hacer cuando necesita cambiar su plan, como dónde ir a caminar si hay mal tiempo
- cómo va a evaluar su progreso

**Encuentre a un amigo con quien hacer ejercicio.** Mucha gente tiene más probabilidad de mantenerse activa si hace ejercicio con alguien más. Si hace planes para ir a caminar con alguien, por ejemplo, es más probable que lo haga.

**Lleve un registro de su actividad física.** Cada vez que haga ejercicios, escriba cuándo y por cuánto tiempo lo hace. Escriba esta información en el registro que lleva para anotar sus niveles de azúcar en la sangre. Además, mídase el nivel de azúcar en la sangre antes y después del ejercicio. Anote estos niveles en el registro. Esto le permitirá ver su progreso y ver cómo la actividad física afecta su nivel de azúcar en la sangre.

**Decida cómo recompensarse.** Haga algo agradable para usted mismo cada vez que logre sus metas de actividad física. Por ejemplo, puede ir al cine o comprarse una planta para el jardín.

### Cuándo hacer ejercicio?

Su médico y otros profesionales de la salud le pueden ayudar a decidir cuál es el mejor momento del día para hacer ejercicio. Juntos, usted y estos profesionales tendrán en cuenta lo siguiente al tomar una decisión su rutina diaria, las horas de sus comidas, cuándo toma sus medicinas para la diabetes.

El ejercicio afecta los niveles de insulina y azúcar en la sangre. Si tiene diabetes tipo 1, debe evitar hacer ejercicios intensos cuando haya cetonas en su orina o sangre. Las cetonas son sustancias químicas que el cuerpo puede producir cuando el nivel de azúcar está demasiado alto y el nivel de insulina está demasiado bajo. Cuando hay demasiadas cetonas en su cuerpo, es posible que se enferme. Si hace ejercicio cuando hay cetonas en su orina o sangre, es posible que su nivel de azúcar aumente aún más. Es probable que los ejercicios leves o moderados bajen su nivel de azúcar en la sangre si tiene diabetes tipo 2 o tiene un nivel alto de azúcar en la sangre pero no hay cetonas en su cuerpo. Hable con los profesionales de la salud para saber si es aceptable en su caso hacer ejercicio cuando su nivel de azúcar esté alto.

### Qué hacer antes de empezar un programa de actividad física?

Consulte al médico. Siempre hable con el médico antes de empezar un nuevo programa de actividad física. Pregunte sobre sus medicinas recetadas y de venta libre. También pregunte si debe cambiar la cantidad de medicina que toma antes de hacer ejercicios. Pregúntele al médico qué tipos de ejercicios puede hacer sin peligro si tiene una enfermedad del corazón o de los riñones o problemas en los ojos o en los pies.

### Decida exactamente qué debe hacer y establezca algunas metas.

Decida lo siguiente:

- el tipo de actividad física que quiere hacer
- la ropa y otros artículos que necesitará para hacer la actividad

### La actividad física y el nivel bajo de azúcar en la sangre

Éste es el caso para las personas que usan insulina o ciertos tipos de medicina para la diabetes. Pregúntele al médico si las medicinas que usted toma pueden causar un nivel bajo de azúcar en la sangre, también conocida como hipoglucemia.

Un nivel bajo de azúcar en la sangre puede ocurrir mientras hace ejercicio. También puede ocurrir inmediatamente después del ejercicio, o incluso hasta un día después. Puede causar temblores, debilidad, confusión, mal humor, hambre o cansancio. Además, puede causar mucho sudor o dolor de cabeza. Si el nivel de azúcar en la sangre baja demasiado, podría desmayarse o sufrir convulsiones.

De todos modos debe hacer actividad física con regularidad. Puede tomar las siguientes medidas para prepararlo para un nivel bajo de azúcar en la sangre.

When you have numb feet, you might not feel pain in your feet. Sores or blisters might get worse because you don't notice them. Without proper care, minor foot problems can turn into serious conditions, sometimes leading to amputation. Make sure you exercise in cotton socks and comfortable, well-fitting shoes designed for the activity you are doing. After you exercise, check your feet for cuts, sores, bumps, or redness. Call your doctor if any foot problems develop.