

La diabetes y los ejercicios de estiramiento

El ejercicio puede ayudarle a controlar la diabetes. Usted necesita **saber su nivel de glucosa sanguínea antes, durante y después de hacer ejercicio.** Y, antes de comenzar cualquier ejercicio, haga los ejercicios de calentamiento y estire los músculos.

Su rutina de ejercicios debe incluir siempre estos pasos:

1. calentamiento
2. estiramiento
3. ejercicios
4. enfriamiento
5. estiramiento

Hable siempre con su médico antes de comenzar un plan de ejercicios.

Calentamiento y enfriamiento

Calentamiento significa alistar los músculos para hacer ejercicio y estirarse. No se debe tratar de estirar los músculos que están fríos. De manera que antes de estirar los músculos, usted debe calentarlos.

Una buena rutina de calentamiento es caminar lentamente por 5 minutos. Si su ejercicio es montar en bicicleta, es posible que usted desee pedalear lentamente por 5 minutos, con poca o ninguna resistencia, antes de comenzar a pedalear vigorosamente con resistencia.

Enfriamiento significa permitir que sus músculos se “distensionen” después de hacer los ejercicios. El enfriamiento es como el calentamiento. Sus músculos necesitan tiempo para ajustarse a un nuevo nivel de actividad.

Estiramiento

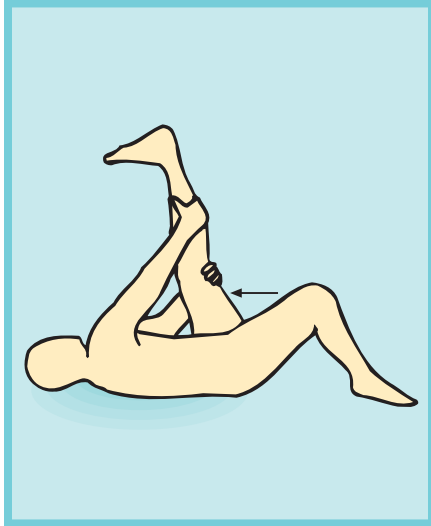
Después de haberse calentado y de haberse enfriado, usted necesita estirar los músculos. Esto **ayuda a que los músculos queden más flexibles, como también ayuda a evitar cualquier lesión a los mismos.** Después del calentamiento, estirarse ayuda a preparar los músculos para los ejercicios. Después del enfriamiento, estirarse ayuda a evitar que sufran calambres. También puede ayudar a evitar que queden adoloridos el día siguiente o los días siguientes.

Se debe hacer un movimiento lento al estirar un músculo, no con movimientos bruscos o repentinos. Por ejemplo, para estirar el muslo en la parte de adentro, doble la rodilla de la pierna que desea estirar. A medida que dobla la rodilla, ponga lentamente más presión en el muslo al pasar su peso a esa pierna. Evite rebotar sobre la rodilla o poner el peso de su cuerpo sobre esa rodilla todo a la vez.

Mantenga la posición de estiramiento de 10 a 20 segundos, luego vuelva lentamente a la posición original. Una buena rutina de estiramiento antes de hacer los ejercicios debe durar al menos 10 minutos. Después de hacer los ejercicios, usted debe hacer otra vez los ejercicios de estiramiento por cerca de 5 minutos.

En el reverso de la página hay algunos ejemplos de ejercicios de estiramiento para ayudarle a usted a comenzar.

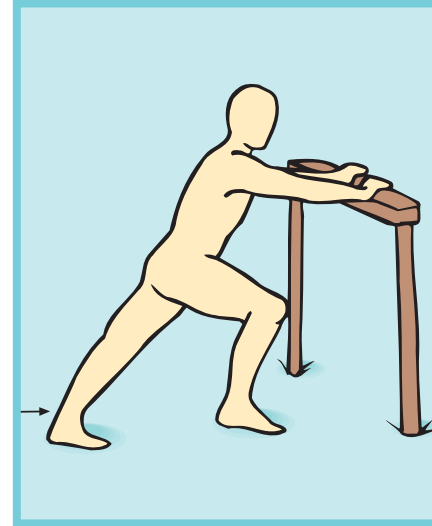
Ejercicios de estiramiento



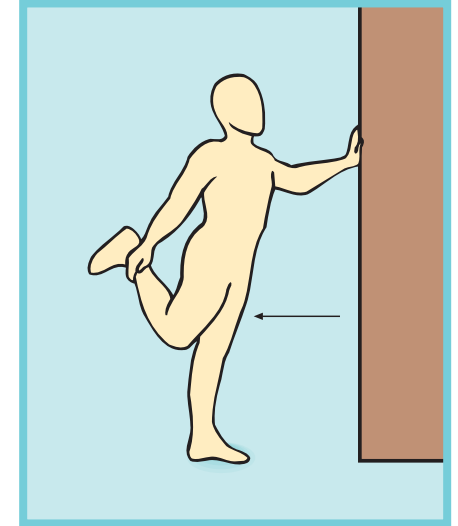
Estiramiento del tendón de la corva



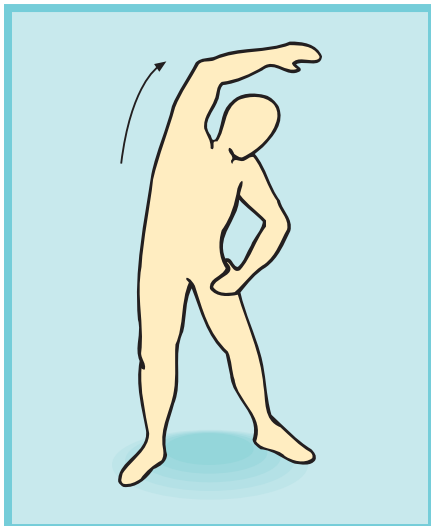
Estiramiento de la parte superior de la espalda



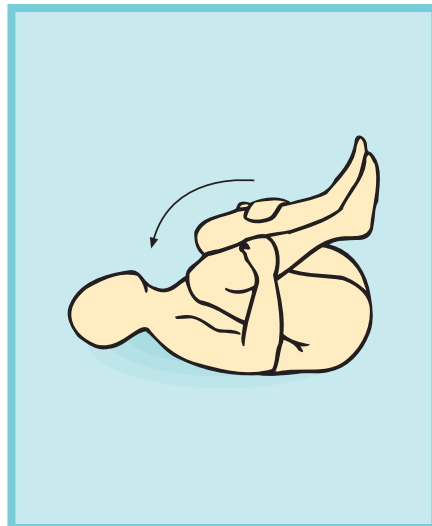
Estiramiento de la pantorrilla/tendón de Aquiles



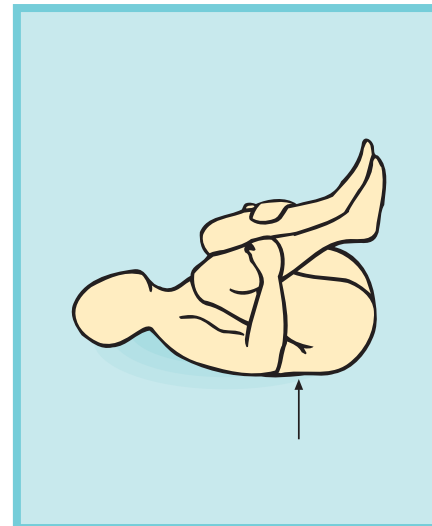
Estiramiento de la parte delantera del muslo



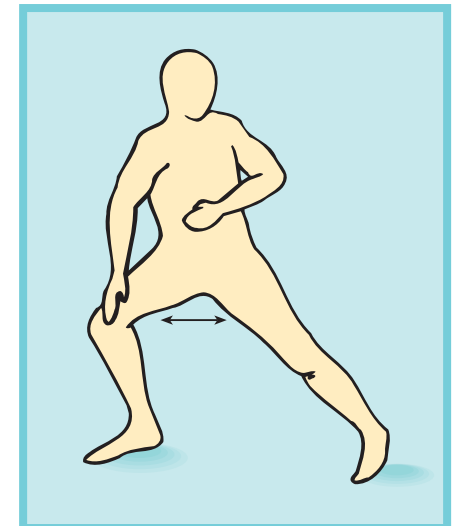
Estiramiento lateral



Estiramiento de la parte inferior de la espalda



Estiramiento de la espalda



Estiramiento de la parte interior del muslo