

Plan de ejercicios para la diabetes

El ejercicio es una parte importante del control de la diabetes. Cuando hace ejercicio de la manera correcta, se mejora el uso que hace el cuerpo de la insulina, de la glucosa sanguínea y de la grasa. A continuación se ofrece una manera de hacerse cargo de su salud que es divertida, económica y segura.

Antes de comenzar cualquier ejercicio, **mídase el azúcar sanguíneo** y registre esa información en el espacio proporcionado. **Después de terminar** sus ejercicios, **espere de 15 a 30 minutos, mídase el azúcar sanguíneo de nuevo** y registre esa información en el espacio proporcionado. Su meta es mantenerse dentro del margen de azúcar sanguíneo que el médico sugiere para usted.

El calentamiento quiere decir alistar los músculos para el ejercicio. Una buena rutina es caminar lentamente por 5 minutos y luego hacer algunos ejercicios de estiramiento por 10 minutos. **Lo que se busca es estirar los músculos que va a usar.** El estiramiento ayuda a aflojar los músculos para que estén listos para el ejercicio y, de esta manera, se ayuda a evitar cualquier lesión a los mismos.

Enfriamiento significa permitir que sus músculos se “distensionen” después de hacer los ejercicios. Una buena rutina es volver a caminar despacio por 5 minutos más. Estirarse después de hacer los ejercicios ayudará a que los músculos no queden demasiado adoloridos.

Consulte siempre a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.

Los ejercicios apropiados para usted

Hacer ejercicios aeróbicos con regularidad ayuda a mejorar su aspecto y la manera como usted se siente y trabaja. Los ejercicios aeróbicos ayudan a fortalecer su corazón, incrementan el flujo sanguíneo y reducen la glucosa sanguínea. Pregúntele a su médico qué tipo de ejercicios necesita usted. Los ejercicios apropiados le ayudarán con lo siguiente:

- usted se fortalece y adquiere más flexibilidad
- usted puede hacer una actividad por más tiempo
- su cuerpo hace mejor uso de la insulina
- mejora su aspecto y la manera como usted se siente

Hacer ejercicio con regularidad significa hacer una actividad al menos por 30 minutos al día, al menos 3 ó 4 días por semana. Si no ha estado haciendo ejercicio con regularidad, usted necesita incrementar su resistencia para poder llegar a ese punto. Algunos ejercicios aeróbicos que podría tratar son los siguientes:

- caminar a buen paso
- correr
- nadar
- montar en bicicleta
- jugar al tenis
- danza aeróbica

¿No es suficiente, ah?



Plan de ejercicios para la diabetes

Lleve este plan con usted cuando visite al médico la próxima vez y analícenlo juntos. Cambie cualquier parte del mismo que no sea apropiada para usted.

Mi objetivo para el margen de glucosa sanguínea es de _____ a _____.

Semana #	Glucosa sanguínea antes	Calentamiento caminando lentamente	Hacer ejercicios de estiramiento por 10 minutos	Ejercicios que hice	Tiempo de ejercicios propuesto	Enfriamiento caminando lentamente	Hacer ejercicios de estiramiento por 5 minutos	Tiempo total empleado en hacer los ejercicios	Glucosa sanguínea después
1		5 minutos			5 minutos	5 minutos		15 minutos	
2		5 minutos			7 minutos	5 minutos		17 minutos	
3		5 minutos			9 minutos	5 minutos		19 minutos	
4		5 minutos			11 minutos	5 minutos		21 minutos	
5		5 minutos			13 minutos	5 minutos		23 minutos	
6		5 minutos			15 minutos	5 minutos		25 minutos	
7		5 minutos			18 minutos	5 minutos		28 minutos	
8		5 minutos			20 minutos	5 minutos		30 minutos	
9		5 minutos			23 minutos	5 minutos		33 minutos	
10		5 minutos			26 minutos	5 minutos		36 minutos	
11		5 minutos			28 minutos	5 minutos		38 minutos	
12		5 minutos			30 minutos	5 minutos		40 minutos	

Semana 13 y siguientes, siga la semana 12

