

# La Diabetes y el Ejercicio

## Cómo le ayuda el ejercicio a controlar la diabetes

**Mantener el nivel de glucosa en la sangre dentro de un margen saludable** es la clave para controlar la diabetes. Para hacer esto, usted debe seguir los 4 pasos siguientes:

- escoja un plan alimenticio saludable
- verifique regularmente el nivel de glucosa en su sangre
- haga ejercicio regularmente
- tome su(s) medicina(s) para la diabetes según la receta

Estar físicamente activo es una parte **muy importante** para controlar la diabetes. Esto se debe a que el ejercicio:

- le ayuda a su cuerpo a usar mejor y más rápidamente la glucosa de la sangre
- le ayuda a la medicina de la diabetes a trabajar mejor
- le ayuda a usted a mantenerse en forma (esto hará que su cuerpo y mente se sientan saludables)
- le facilita a usted el control de su peso



## ¿Qué ejercicios son mejores?

Hay muchos ejercicios que usted puede hacer. Caminar, montar en bicicleta y nadar son ejercicios muy buenos. Todo lo que lo mantenga más activo es saludable para usted. Esto incluye la jardinería, el yoga y limpiar la casa. La clave es escoger las actividades que usted disfruta y hacerlas una parte regular de su vida.

### El margen saludable de glucosa en mi sangre es

antes de las comidas: \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_  
2 horas después de las comidas: \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_  
a la hora de acostarse: \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_

**Siempre lleve una identificación (ID) que le diga a los demás que usted tiene diabetes. Pregúntele a su equipo de cuidados de la salud cómo puede obtener este tipo de ID.**

# La Diabetes y el Ejercicio

## Para comenzar

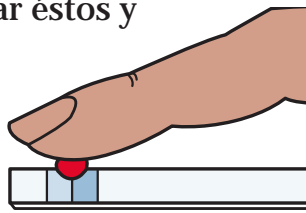
Si todavía no ha comenzado un programa de ejercicios, comience lentamente. Es mejor hacer 5 a 10 minutos todos los días que hacer 45-60 minutos solamente 1 ó 2 veces a la semana. A medida que usted se pone en forma, puede agregar unos cuantos minutos a su programa de ejercicios cada semana hasta que alcance 20 a 30 minutos todos los días.

*Hable con su médico o educador de la diabetes antes de comenzar cualquier programa de ejercicios o nueva actividad.*

## No corra riesgos al hacer los ejercicios

Si está tomando medicinas para la diabetes, algunas veces el nivel de glucosa en la sangre puede bajar demasiado durante el ejercicio. Algunas manifestaciones de esto son los mareos, el temblor, el dolor de cabeza o la debilidad. Para evitar éstos y otros problemas:

- **Verifique el nivel de glucosa en la sangre antes de hacer los ejercicios.** Si usted toma medicinas para la diabetes y la glucosa en la sangre está por debajo de 100, tome un refrigerio pequeño (como por ejemplo un pedazo de pan o  $\frac{1}{2}$  tasa de jugo) antes de hacer los ejercicios.



- **Cargue tabletas de glucosa** para tomar si se le baja demasiado la glucosa en la sangre.
- **NO** haga ejercicios si el nivel de glucosa en la sangre está sobre 250 y hay ketonas presentes en la orina.
- **Hable** con el educador de la diabetes sobre cómo balancear el ejercicio con lo que usted come y con la medicina para la diabetes que está tomando.
- **Inyéctese** insulina en las áreas de su cuerpo que **no** usa cuando hace los ejercicios.
- **Use** zapatos y calcetines que se ajusten bien y que protejan sus pies.
- **Observe sus pies** después de hacer ejercicio e informe a su médico sobre cualesquier problemas.