

# El ejercicio y la glucosa sanguínea

Controlar la diabetes significa mantener un balance en lo que usted come, en las medicinas que toma (si éste es el caso) y al hacer ejercicio. La meta es mantener la glucosa sanguínea (el azúcar) tan normal como sea posible.

El ejercicio hace que la insulina trabaje más. De manera que, antes de comenzar un programa de ejercicios, consúltelo con su médico. Hacer ejercicios debe ser parte de un programa planeado que se ajuste a su régimen alimenticio y a sus medicinas. Es mejor hacer ejercicio alrededor de 1 a 3 horas después de haber comido. Debido a que cuando se hace ejercicio, se baja el nivel del azúcar sanguíneo, usted necesita hacer lo siguiente:



- verifique el nivel de azúcar antes de hacer ejercicio
- esté atento a las señales de azúcar sanguíneo bajo a medida que hace ejercicio
- esté listo para verificar el nivel de glucosa mientras hace ejercicio
- verifique el nivel de glucosa en la sangre después de hacer ejercicio

## Sepa cuando no hacer ejercicio, también



- Es mejor no hacer ejercicio cuando la insulina está en su punto más alto (cuando está más potente). Esto puede ayudarle a usted a evitar un descenso en el azúcar sanguíneo.
- Si su azúcar sanguíneo está sobre 300 mg/dl puede no ser recomendable hacer ejercicio. Si desea hacer ejercicio de todas maneras, camine por 20 minutos y vea si el azúcar sanguíneo subió o bajó. **¡Si subió, pare!** Consulte a su médico sobre esto.
- Si usted tiene el tipo 1 de diabetes y su glucosa sanguínea es de 250 mg/dl o más alta, hágase la prueba para los quetones. Si los resultados muestran una cantidad de quetones moderada o alta, no haga ejercicio.

# El ejercicio y la glucosa sanguínea

Aprenda qué efecto tienen los ejercicios sobre el azúcar sanguíneo. El azúcar sanguíneo puede quedar afectado hasta por 24 horas después de que usted haga ejercicio. Debido a que usted padece de diabetes, hacer ejercicio puede agregar unos cuantos pasos más en su rutina. Pero una vez que adquiera el hábito de hacer estos pasos, formarán parte de su rutina de hacer ejercicio, lo mismo que hacer los ejercicios de calentamiento y de enfriamiento. Los beneficios que se obtienen al hacer ejercicio compensan el esfuerzo.

## Conozca los síntomas de la hipoglicemia (azúcar sanguíneo bajo)



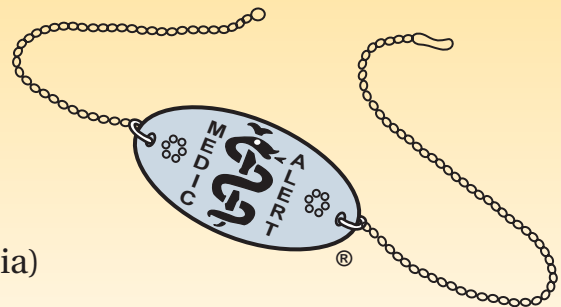
El azúcar sanguíneo bajo se presenta cuando hay demasiada insulina en su sangre, pero no hay suficiente glucosa (azúcar). Usted puede sentir algunos síntomas tan pronto como baja el azúcar sanguíneo a 70 mg/dl. O puede ser que usted no sienta ningún síntoma hasta que el azúcar sanguíneo baje a 30 mg/dl. Conozca estos síntomas y en qué nivel usted debe tenerlos:

- sentirse nervioso o tembloroso
- sentirse mareado
- tener mucha hambre
- sentirse débil
- sudar más de lo normal
- sentirse confundido

## Sepa cómo controlar el azúcar sanguíneo

Cuando usted comience a sentir los síntomas, **trate el azúcar sanguíneo bajo rápidamente**. Coma o tome algo que contenga azúcar, como por ejemplo:

- dulces duros – cómase varios
- un vaso de leche
- un refresco que no sea dietético
- 3 ó 4 tabletas o cápsulas de gel de glucosa (usted puede obtenerlas en cualquier farmacia)
- al menos  $\frac{1}{2}$  taza de jugo de naranja



**Esté preparado** para tratar el azúcar sanguíneo bajo. Cuando haga ejercicio, **lleve** algunos de estos **artículos con usted** para cualquier eventualidad.

**Lleve siempre identificación.**

