

## La diabetes y el ejercicio físico

La actividad puede ayudarle a controlar su peso, fortalecerse y sentirse saludable. También ayuda a reducir su riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca. Estar activo no significa que tenga que hacer ejercicio físico en un gimnasio. Muchas tareas y quehaceres cotidianos le ayudan a mantenerse activo. Su equipo de atención médica puede ayudarle a encontrar formas de aumentar su actividad y hacer ejercicio físico de manera segura.

### Planear estar activo

Hable con su médico antes de comenzar un programa de actividades. Es posible que deba hacerse un chequeo antes de comenzar.

### Cómo empezar

Su primer objetivo es aumentar su actividad lentamente. Trate de encontrar formas de incluir alguna actividad en su rutina diaria. A continuación, se ofrecen algunos consejos:

- Realice tareas al aire libre, como trabajos en el patio o jardinería.
- Camine 10 minutos.
- Suba un tramo de escaleras a pie en lugar de tomar el ascensor.
- Estacione su automóvil en el espacio más alejado de donde se dirige.

### Cambiar el ritmo

Cuando esté listo, comience a aumentar el ritmo de su rutina. Elija cualquier actividad continua que haga que su corazón y pulmones trabajen más de lo normal. Estas actividades se denominan ejercicio aeróbico. Incluyen caminar a paso ligero, trotar, nadar y andar en bicicleta.

### Hacer ejercicio de forma segura

Cuando tiene diabetes, debe equilibrar su actividad con la comida y la insulina. Unos pocos pasos sencillos pueden ayudarle a mantener su nivel de azúcar en sangre dentro de sus rangos objetivo durante la actividad.

### La actividad y el azúcar en sangre

A continuación, se ofrecen algunos consejos que le ayudarán a controlar su nivel de azúcar en la sangre cuando esté activo:

- Administre (inyecte) su insulina en áreas del cuerpo que no utilizará cuando haga ejercicio.
- Coma un bocadillo antes de hacer ejercicio físico.

- Pregúntele a su médico cuándo debe revisar su nivel de azúcar en la sangre y qué rangos hacen que el ejercicio sea peligroso. También pregunte cuándo debe revisar su orina o sangre para detectar cetonas.
- Lleve bocadillos y azúcar de acción rápida, como tabletas de glucosa o jugo de frutas.
- Controle su nivel de azúcar en sangre si comienza a sentirse débil. Si su nivel de azúcar en sangre es bajo, tome de 15 a 20 gramos de azúcar de acción rápida. Es el equivalente de 4 a 5 tabletas de glucosa o 4 onzas (1/2 taza) de jugo de frutas. Espere 15 minutos y luego vuelva a medir su nivel de azúcar en sangre. Si no ha subido, tome otros 15 a 20 gramos de azúcar de acción rápida. Si aún es demasiado bajo, llame a su médico o vaya a la sala de emergencias. Si su nivel de azúcar es normal, coma una comida pequeña.
- Haga cualquier ejercicio de resistencia antes del ejercicio aeróbico. Los ejercicios de resistencia incluyen levantar pesas y usar bandas de ejercicio. Esto reduce su riesgo de tener hipoglucemia.

### **Consejos de seguridad**

A continuación, se ofrecen algunos consejos que le ayudarán a mantenerse seguro mientras está activo:

- Use una identificación, como un brazalete o collar que diga que tiene diabetes, en caso de emergencia.
- Haga ejercicio con un compañero.
- Realice ejercicios de calentamiento antes de la actividad física y ejercicios de enfriamiento después de la actividad física. Puede hacer esto caminando y estirándose. Su equipo de atención médica puede mostrarle cómo hacerlo.
- Beba abundante agua.
- No haga ejercicio cuando esté enfermo, o si tiene cetonas en la sangre u orina.