

Permanecer activo cuando se tiene diabetes

La actividad física es muy importante para las personas con diabetes porque ayuda a controlar el azúcar en la sangre y el peso corporal. Permanecer activo también es bueno para la mente y el estado de ánimo.

¿Cuáles son los beneficios de la actividad física?

¡Hay muchos beneficios de estar activo! Éstos son sólo algunos:

- Le ayuda a controlar sus niveles de azúcar en la sangre
- Mantiene su corazón saludable
- Reduce la presión arterial
- Disminuye el colesterol "malo" (LDL) y los triglicéridos
- Aumenta el colesterol "bueno" (HDL)
- Ayuda a perder y mantener el peso
- Le da más energía
- Reduce el estrés
- Mejora el estado de ánimo
- Le ayuda a dormir

¿Cuál es la mejor manera de mantenerse activo?

¡Las mejores actividades son aquellas que usted disfruta y que encajan en su horario! Observe su rutina diaria y vea si puede hacer cambios para aumentar su actividad:

- Estacione más lejos de su destino y camine.
- Tome las escaleras en lugar del ascensor o la escalera mecánica.
- Camine o ande en bicicleta para hacer los recados locales.
- Sea más activo en su casa, incluso tareas como la limpieza de la casa, la jardinería o lavar el automóvil pueden ayudarlo a moverse.

Al igual que con cualquier nueva actividad o habilidad, se necesita tiempo y determinación para desarrollar un programa de ejercicios y tener la confianza de que puede hacerlo de manera segura y correcta. Lo más difícil es dar los primeros pasos.

¿Qué debo hacer antes de comenzar a aumentar mi actividad?

- Hable con su proveedor de atención médica acerca de sus planes para ser más activo/a, especialmente si usted no ha estado activo/a recientemente.
- Aprenda cómo prevenir las reacciones bajas de azúcar en la sangre si está tomando un medicamento que puede causar un nivel bajo de azúcar en la sangre.
- Revise su nivel de azúcar en la sangre unas cuantas veces antes y después de la actividad física para asegurarse de que no baje demasiado.
- Lleve un bocadillo.
- Si está recibiendo insulina, use un brazalete o collar de identificación médica.
- Beba mucha agua..

- Use zapatos y calcetines cómodos.

¿Cuánta actividad necesito?

Intente ser activo/a durante un mínimo de 35 minutos al menos 5 días a la semana:

- Tome caminatas de 10 minutos alrededor de su casa u oficina, 3 veces al día.
- Use un podómetro para registrar sus pasos; trate de dar 10,000 pasos al día.

¿Cómo inicio un programa de caminata?

Caminar es un gran punto de inicio. La mayoría de las personas se pueden beneficiar de la caminata como su forma principal de actividad física.

- Use medias y calzado que sean cómodos para caminar.
- Comience caminando 5 minutos al día durante una semana y después agregue 2-5 minutos cada semana.
- Camine en 3 etapas:
 1. Caliente caminando lentamente durante unos 5 minutos
 2. Camine a buen ritmo durante el tiempo que haya asignado
 3. Termine con 5 minutos de caminata lenta para enfriar
- Cuando pueda caminar 30 minutos, trate de recoger el ritmo, o haga ráfagas cortas o más rápidas ("intervalos"), para mejorar su condición física.
- Camine como si llegara tarde a una reunión, ¡no sólo de paseo!

Los documentos de **Patient Care Advice (PCOI)** están disponibles en **Recursos** en la página principal de su Portal del Paciente.

Este documento no sustituye las recomendaciones médicas de su equipo de atención médica y no se debe depender de él en el tratamiento de condiciones médicas específicas.

© 2021 The General Hospital Corporation. Primary Care Office InSite