

Pautas para la actividad física

Los estudios demuestran que la gente que hace actividad física regularmente (de 30 a 60 minutos casi todos los días) tiene mejor control de su glucosa y menos complicaciones. Pero puede que al principio eso sea mucho pedir. Así que comience despacio, con actividad física por algunos minutos cada día. ***¡Asegúrese de tener la aprobación de su médico antes de comenzar cualquier programa nuevo de ejercicios!***

Mantenerse activo cuando tiene diabetes ayuda a:

- controlar los niveles de glucosa en sangre
- mejorar la tensión arterial
- disminuir el colesterol
- mejorar su estado de ánimo
- perder peso

Las mejores actividades son aquellas que aumentan su frecuencia cardiaca, como:

- caminar
- montar bicicleta
- caminar en la caminadora
- nadar
- bailar

Cualquier actividad que usted disfrute, que lo mantenga activo y lo ponga a moverse lo ayudará, como por ejemplo:

- jugar golf
- trabajar en el jardín
- ir de compras
- jugar a los bolos

¡Ejercítese de MANERA SEGURA!

- Mida su glucosa en sangre antes de hacer ejercicio; si está por debajo de 100, primero cómase un bocadillo pequeño que tenga algún carbohidrato (4 - 5 galletas saladas, 1 vaso de leche o una fruta). Lleve con usted azúcar de acción rápida (3 tabletas de glucosa o 6-7 caramelos Lifesavers), en caso de que su glucosa baje mientras hace ejercicio.
- Si su glucosa en sangre está por encima de 300, hacer ejercicio no es una buena idea. Cuando la glucosa en sangre está mal controlada ¡puede que el ejercicio haga que sus niveles aumenten! Hable con su médico antes de empezar un programa de ejercicios.
- Asegúrese de hacer estiramiento y de comenzar despacio para calentar. Luego, disminuya el nivel de actividad para que pueda enfriarse antes de parar por completo.
- Lleve con usted una identificación personal y una identificación médica.
- Tome bastante agua antes, durante y después de hacer ejercicio.