

# Qué pueden hacer las personas con diabetes para comenzar a hacer actividad física

## ¿Qué beneficios tiene la actividad física?

La actividad física:

- lo ayuda a mantener sus niveles deseados de glucosa (azúcar) en la sangre, de presión arterial y de colesterol
- reduce su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y derrames cerebrales
- alivia el estrés
- ayuda a que la insulina funcione mejor
- fortalece el corazón y los músculos y huesos
- mejora la circulación sanguínea y tonifica los músculos
- mantiene flexibles el cuerpo y las articulaciones

Puede encontrar formas de aumentar su actividad física durante el día, aun si nunca ha hecho ejercicio. Obtendrá los beneficios aunque no haga actividades agotadoras. Una vez que la actividad física se convierta en parte de su rutina, se preguntará cómo pudo vivir sin ella.

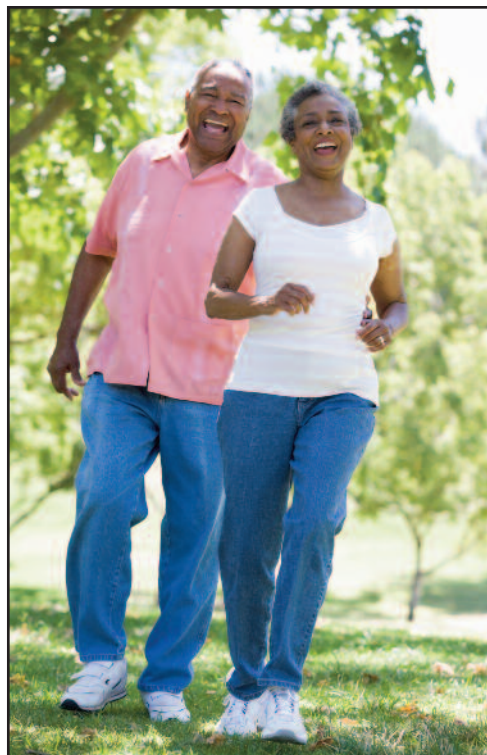
## No he estado muy activo recientemente, ¿qué debo hacer primero?

Comience con una revisión médica. Su proveedor de atención médica puede revisarle el corazón, el sistema vascular, los ojos, los riñones, los pies y el sistema nervioso. Si tiene problemas, su proveedor puede recomendarle actividades físicas que lo ayudarán, pero que no empeorarán sus padecimientos.

## ¿Cuáles son los mejores tipos de actividades físicas?

Una rutina completa de actividad física incluye cuatro tipos de actividades:

- caminar – activamente, subir las escaleras, moverse – durante el día
- ejercicio aeróbico, tal como caminatas vigorosas, nadar o bailar
- fortalecimiento de los músculos, levantamiento de pesas livianas, por ejemplo
- ejercicios de flexibilidad, tales como estiramientos



Encuentre una actividad que disfrute, tal como caminar.

## Mantenerse activo durante el día

El estar activo lo ayuda a quemar calorías. Marque a continuación las cosas que desea probar:

- Cuando le sea posible, camine en lugar de conducir su auto
- Suba por las escaleras en lugar de tomar el ascensor
- Camine mientras habla por teléfono
- Trabaje en el jardín, recoja hojas secas o lave su auto
- Juegue con los niños
- Estacione el auto en un extremo alejado del centro comercial y camine hasta la tienda
- Otras cosas que puedo hacer:

---

---

---

---

## Ejercicio aeróbico

El ejercicio aeróbico fortalece el corazón y los huesos, alivia el estrés, hace que la insulina funcione mejor y mejora la circulación sanguínea. También reduce los riesgos de padecer enfermedades del corazón, al mantener los niveles deseados de glucosa en la sangre, presión arterial y colesterol.

Para la mayoría de las personas con diabetes, lo mejor es tratar de hacer una actividad treinta minutos diarios, por lo menos cinco días por semana (un total de por lo menos 150 minutos cada semana). Si no se ha mantenido muy activo recientemente, comience con cinco o diez minutos diarios. Vaya añadiendo más tiempo cada semana. También puede dividir su actividad del día. Pruebe una caminata rápida de diez minutos, tres veces al día. Su equipo de cuidado de la salud le puede enseñar a hacer calentamientos y estiramientos antes de comenzar a hacer ejercicio aeróbico, y a enfriarse después.

Estas son algunas maneras de hacer ejercicio aeróbico:

- camine vigorosamente todos los días
- salga a bailar o tome una clase de danza aeróbica
- nade o haga ejercicios aeróbicos acuáticos
- salga a andar en bicicleta o use una bicicleta fija en interiores

## Mi plan para hacer ejercicios aeróbicos:

Lo que haré:

---

Lo que necesito para estar listo:

---

Qué días y a qué horas:

---

Cada sesión durará:

---

Cómo haré ejercicios de calentamiento y enfriamiento:

---

## Fortalecimiento

El fortalecimiento ayuda a formar huesos y músculos fuertes y hace que le sea más fácil realizar sus actividades diarias, como por ejemplo, cargar sus compras del supermercado. Al tener más músculo, también se queman más calorías, aun al estar descansando. Fortalecer los músculos también ayuda a que la insulina funcione mejor.

Haga su rutina de fortalecimiento tres veces por semana. Estas son algunas cosas que puede probar:

- levante pesas livianas en su casa
- tome una clase que usa pesas, bandas elásticas o tubos de plástico
- cuando viaje, use el gimnasio del hotel

## Mi plan de fortalecimiento:

Lo que haré:

---

Lo que necesito para estar listo:

---

Qué días y a qué horas:

---

Cada sesión durará:

---

## Cómo mantener un registro de sus avances

Lleve un registro de sus esfuerzos para mantenerse activo. Encontrará que anotar todo lo ayudará a mantenerse firme. Piense en lo que le funciona mejor:

- Lleve siempre un cuaderno pequeño. Tome nota de los tipos de actividad física que hizo y su duración.
- Marque su programa de actividades en un calendario o agenda y vaya anotando sus avances.
- Busque un programa para registrar el ejercicio en Internet. Anote sus avances en línea.

## Cómo lo puede ayudar un sistema de apoyo

Puede serle útil reunirse en forma regular con otras personas que también tratan de mantenerse activos. Piense en unirse a un grupo para hacer ejercicio o para recibir apoyo en general. También puede juntarse con un compañero para caminar y luego pueden trabajar juntos para lograr sus metas.

Proporcionado por