



Ejercítense para controlar la glucosa en sangre

Mantenerse físicamente activo ayuda a controlar el nivel de glucosa en sangre. Esto se debe a que un estilo de vida activo puede mejorar la capacidad corporal de utilizar la insulina. La actividad diaria también puede disminuir el riesgo de sufrir complicaciones de la diabetes. Puede ayudarlo a mantener un peso saludable. Y es una excelente manera de liberar el estrés. Si, en general, no es una persona activa, asegúrese de consultar a su proveedor de cuidados de la salud antes de comenzar.

¿Cuánta actividad necesita?

Intente hacer un total de al menos 150 minutos de ejercicio aeróbico por semana repartidos en 3 días o más. Si la actividad diaria es algo nuevo para usted, comience de a poco y con constancia. Comience con 5 a 10 minutos de actividad todos los días. Luego, vaya en aumento hasta llegar a un mínimo de 30 minutos por día. Agregue algunos minutos por semana. No tiene que hacer todo en una sola vez. Cada período activo a lo largo del día suma.

¡Simplemente muévase!

Usted no tiene que ir a un gimnasio ni comprar un equipo costoso. Simplemente salga a caminar. Caminar es un ejercicio aeróbico que hace que el corazón y los pulmones trabajen con más intensidad. Caminar solo requiere un par de zapatillas resistentes y sus propios pies. Cuanto más camina, más fácil es.

- Programe un tiempo todos los días para mover los pies.
- Haga que el ejercicio sea parte de su rutina cotidiana.
- Camine con un amigo o un grupo para que sea interesante y divertido.
- Pruebe dar varias caminatas cortas durante el día para cumplir con su objetivo de actividad diaria.

El podómetro hace que cada paso cuente

Un podómetro es un pequeño dispositivo que lleva un registro de cuántos pasos da. Puede sujetarlo a su cinturón (o a una correa en el brazo o la pierna) y continuar con su rutina diaria. Al final del día, el podómetro muestra la cantidad total de pasos que dio. Utilice un podómetro para establecer objetivos de actividad diaria para usted mismo. Por ejemplo, si camina 4,000 pasos por día, intente agregar 200 más cada día.



Ejercítense para controlar la glucosa en sangre

Agregue ejercicios de resistencia

El ejercicio de resistencia (también denominado entrenamiento de fuerza) fortalece los músculos. Además, ayuda a que los músculos utilicen la insulina de mejor manera. Pregúntele a su proveedor de cuidados de la salud si este tipo de ejercicio es adecuado para usted. Si lo es, su proveedor de cuidados de la salud puede ayudarlo a incluirlo en su plan de actividades.

Sea inteligente cuando haga ejercicio

Estar activo puede hacer que el nivel de glucosa en sangre baje más rápido que lo usual. Esto es especialmente válido cuando toma determinados medicamentos para controlar la glucosa en sangre. Pero existen medidas que puede tomar para disminuir el riesgo de tener niveles bajos de azúcar en sangre. Tenga en cuenta estos consejos:

- Siempre lleve una identificación cuando haga ejercicio fuera de su hogar. Lleve un teléfono celular en caso de tener una emergencia.
- Si puede, incluya a amigos y familiares en sus actividades.
- Use una pulsera de identificación médica que indique que tiene diabetes.
- Use el equipo de seguridad correcto para la actividad que realice (como un casco cuando ande en bicicleta al aire libre). Utilice un calzado cerrado que se adapte bien a sus pies.
- Tome mucha agua antes y durante la actividad.
- Lleve consigo una fuente de azúcar de acción rápida (como comprimidos de glucosa) en caso de que baje su nivel de glucosa en sangre.
- Vístase de forma adecuada al clima. Use un sombrero si está soleado o espere al atardecer si hace demasiado calor.
- Evite estar activo durante períodos largos en condiciones climáticas muy calurosas o frías.
- No realice actividad física si está enfermo.

Observe cómo la actividad afecta el azúcar en sangre

La actividad física es importante cuando tiene diabetes. Pero necesita estar atento a los niveles de glucosa en sangre. Controle la glucosa a menudo si ha estado activo por más tiempo que lo usual o si la actividad no fue planeada. Acostúmbrese a controlar su glucosa en sangre antes de hacer actividad. Y vuelva a controlarla unas horas más tarde. Utilice su libro de registros para anotar cómo la actividad física afecta su nivel de glucosa en sangre. Si toma insulina, puede ajustar su dosis antes de una actividad planificada. Esto puede evitar las bajas de glucosa. Hable con su proveedor de cuidados de la salud para obtener más información.

Copyright © 2015 Merck Sharp & Dohme Corp., una filial de Merck & Co., Inc. Todos los derechos reservados.

© 2000-2015 The StayWell Company, 780 Township Line Road, Yardley, PA 19067. Todos los derechos reservados. Esta información no tiene como objetivo sustituir la atención médica profesional. Siempre siga las instrucciones del profesional de la salud. Esta información ha sido modificada por su proveedor de cuidados de la salud con el permiso de la editorial.

Adaptado de las hojas de salud Krames On-Demand HealthSheets creadas por Krames Patient Education, un producto de StayWell, en colaboración con la Asociación Americana de Diabetes (American Diabetes Association, ADA).

DIAB-1139497-0001 01/15