

# Prediabetes: Ponerse Activo

La actividad es una de las mejores maneras de reducir la resistencia a la insulina, si tiene prediabetes. Cualquier forma de ejercicio, pero especialmente el aeróbico y de resistencia, puede tener un efecto efectivo en la manera que su cuerpo usa la glucosa, y puede retrasar o prevenir la Diabetes Tipo 2.

El ejercicio lo ayuda a controlar sus niveles de glucosa de varias maneras.

Primero, el ejercicio quema calorías lo que ayuda a que baje de peso. El tener sobrepeso es el factor de riesgo clave para la prediabetes y la resistencia a la insulina. Bajar de peso es una de las mejores maneras de reducir la resistencia a la insulina y evitar muchas de las complicaciones a largo plazo.

Segundo, cuando hace ejercicio, su cuerpo quema una forma de glucosa que se almacena en los músculos. Después de una sesión de ejercicio, su cuerpo mueve la glucosa de la circulación de sangre a los músculos para restaurar lo que haya quemado durante el ejercicio. El nivel de glucosa en su sangre baja, lo que permite mejor control de su nivel de glucosa.

Y, por último, entre más ejercicio haga, mejor se va a sentir y va a poder hacer más. El aumento de energía y condición física va a ayudar a que su cuerpo queme más calorías y glucosa haciendo sus actividades diarias, lo que adicionalmente ayuda a controlar sus niveles de glucosa en la sangre.

No importa su edad, peso o nivel de actividad, el ejercicio puede ayudarlo a reducir la resistencia a la insulina y mejorar sus niveles de glucosa en la sangre. Todos deben de hacer cuando menos entre 30 y 60 minutos de ejercicio moderado la mayoría de los días de la semana. Consulte a su profesional médico antes de empezar cualquier programa de ejercicio, para determinar con qué frecuencia debe hacerlo y el tipo de ejercicio que es mejor para usted.

Si no ha sido activo por un tiempo, encuentra que es difícil dedicar 30 minutos, o su horario no le permite 30 minutos, divídalo en tres segmentos de 10 minutos. Cuando esté listo, hable con su profesional médico sobre cómo hacer ejercicio por más tiempo y con más frecuencia.

Encuentre algo que le guste hacer para empezar a moverse. Si se divierte mientras hace ejercicio, no lo va a sentir tanto como ejercicio. Y no se va a aburrir y desistir después de unas cuántas sesiones. El ejercicio es de por vida.

Salga a trotar, nadar, andar en bici o bailar. Estas son cosas que puede hacer solo y en su propio horario. O pídale a un amigo que lo acompañe si eso lo hace más fácil.

Caminar con energía es una actividad física buena que casi todos pueden hacer. Hacer 10,000 pasos al día puede ayudarlo a alcanzar y mantener las metas de actividad física y de pérdida de peso. Trate de usar un podómetro o fitbit para contar sus pasos. Todos los días aumente el número de pasos que camina, hasta que alcance su meta.

Y no se olvide de incluir resistencia o pesas a su programa de ejercicio, especialmente si es mujer. Puede usar bandas de resistencia, pesas, y hasta su propio cuerpo y gradualmente aumentar a 2-3 grupos de 8-10 repeticiones. Si siente que es fácil levantar las pesas después de hacerlo 10 veces, agregue más peso para que después de las 8 a 10 repeticiones sienta que ha hecho suficiente. Descanse y después, haga otro grupo hasta alcanzar su meta.

Este programa es unicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este vídeo como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.



# Prediabetes: Ponerse Activo

Recuerde de establecer una meta de 30 a 60 minutos de ejercicio moderado la mayoría de los días de la semana. Incluya tanto el ejercicio aeróbico como sesiones de resistencia para aumentar los beneficios para su cuerpo.

El ejercicio puede ayudarlo a quemar calorías y glucosa que va a ayudarlo a perder peso, reducir la resistencia a la insulina, mejorar sus niveles de glucosa y retrasar o prevenir la Diabetes Tipo 2. No solo esto, sino también el ejercicio regular hará que se sienta mejor y tenga más energía para gozar una vida larga y activa. ¡Elija la actividad hoy!