

# El Valor de Estar Activo Cuando Tienes Diabetes

Las mejores cosas que podemos hacer son, aumentar nuestro movimiento, ser más activos y hacer ejercicio. Esto es cierto para las personas con diabetes o prediabetes.

La elección saludable de alimentos, medicamentos si son necesarios, llevar un control de los niveles de glucosa, y el ejercicio; todos son importante para tu plan de manejo de la diabetes.

Ya sea te hayan diagnosticado recientemente, o has vivido con diabetes por años, si agregas el ejercicio a tu rutina diaria, tus esfuerzos serán más efectivos para controlar tu diabetes.

*“Me levanto en las mañanas a las cinco y media, y estoy en la pista a las seis o seis y cuarto, hago unas dos o tres millas alrededor de la pista, y esto me ha ayudado.”*

El ejercicio tiene un impacto positivo en tus niveles de glucosa. A corto plazo, notarás que bajan tus niveles diarios de glucosa, lo que a su vez baja tu nivel de A1c, una indicación a largo plazo de tus niveles de glucosa en general.

El ejercicio puede ayudarte a lograr una meta saludable de glucosa, a reducir tu nivel de grasa y aumentar tu masa corporal, estos son factores claves para el manejo de la diabetes.

*“Me siento como alguien distinto y lo que soy capaz de hacer ahora es un contraste, cómo el día y la noche, comparado a cuando pesaba 350 libras.”*

El ejercicio moderado y la pérdida de peso son buenos para tu corazón. Es importante para los diabéticos pues corren mayor riesgo de enfermedades cardíacas.

El ejercicio puede reducir tu riesgo de un ataque al corazón o al cerebro, al mejorar tu colesterol y presión arterial, y la salud de los vasos sanguíneos que llevan oxígeno al corazón y cerebro.

Y el ejercicio tiene otro beneficio - reduce el estrés y mejora el estado de ánimo, brindándote una mayor sensación de logro y bienestar.

Aunque la diabetes es algo complejo, se puede manejar cuando cuentas con la información y apoyo correctos.

Los educadores de diabetes están entrenados para ser expertos en el tema de diabetes y pueden ayudarte a aprender como progresar con diabetes. Te lo mereces.

Pídele a tu profesional médico una referencia hoy. O busca en [www.DiabetesEducator.org/find](http://www.DiabetesEducator.org/find).