

Haga ejercicio para controlar el nivel de azúcar en la sangre

La actividad física diaria puede ayudarle a controlar el nivel de azúcar en la sangre. Un estilo de vida activo mejora la capacidad del organismo para utilizar la insulina. La actividad física diaria también puede retrasar o prevenir las complicaciones de la diabetes. Además, es una manera excelente de aliviar el estrés. Si no hace ejercicio habitualmente, consulte al proveedor de atención médica antes de comenzar. El cuerpo responderá mejor a cualquier insulina u otros medicamentos que tome hasta 24 horas después del ejercicio.

¿Cuánta actividad necesita?

Si la actividad física diaria es algo nuevo para usted, empiece de forma lenta y constante. Comience con 10 minutos de actividad todos los días. Aumente gradualmente hasta un mínimo de 150 minutos semanales de actividad física. No deje que pasen 2 días sin hacer actividad física. Cuando tenga que estar sentado durante períodos prolongados, debería levantarse para sesiones cortas de actividad leve cada 30 minutos.

¡Muévase!

No necesita inscribirse en un gimnasio ni comprar equipos deportivos caros. Basta con que salga a caminar. Caminar es un ejercicio que obliga al corazón y a los pulmones a trabajar más fuerte. Ayuda a su corazón y vasos sanguíneos. Para caminar, todo lo que necesita es un buen par de zapatillas y los pies. Mientras más camine, más fácil le resultará hacerlo.

- Reserve tiempo todos los días para moverse.
- Convierta esta actividad en parte de su rutina diaria.
- Camine con un amigo o en un grupo para que le resulte interesante y divertido.
- Intente hacer varias caminatas cortas durante el día hasta completar su objetivo diario.



Un podómetro lleva la cuenta de cada paso

Un podómetro es un dispositivo pequeño para contar los pasos. Puede engancharlo al cinturón o atárselo a un brazo o a una pierna y continuar con su rutina diaria. Los teléfonos inteligentes también tienen aplicaciones para registrar la caminata. Al final del día, el podómetro le mostrará la cantidad total de pasos que usted dio. Utilice un podómetro para establecer sus objetivos diarios. Por ejemplo, si camina 4,000 pasos diarios, intente añadir 200 pasos más por día. Trate de alcanzar el objetivo de 7,500 pasos. Con cada paso, ayuda a que su cuerpo use la insulina.

Incorpore ejercicios de fuerza

Los ejercicios de fuerza hacen que los músculos sean mucho más fuertes. También sirven para que los músculos utilicen mejor la insulina. Pregúntele al proveedor de atención médica si este tipo de ejercicio es adecuado para usted. Si es así, el proveedor de atención médica puede ayudarlo a incluirlo en su plan de actividades.

Recuerde la seguridad

La actividad física puede hacer que el nivel de azúcar en la sangre baje más rápidamente que de costumbre. Sobre todo si toma medicamentos para controlarlo. Pero puede tomar medidas para reducir el riesgo de un nivel bajo de azúcar en la sangre. Tenga presentes los siguientes consejos:

- Lleve siempre su identificación cuando haga ejercicio fuera de su casa. Lleve también un teléfono celular para un caso de emergencia.

- Cuando comienza un programa de ejercicios, mida su glucosa en la sangre antes, durante y después. Esto le dirá cómo le afectan los distintos tipos de actividad.
- Si puede, incluya a amigos y familiares en sus actividades.
- Use un brazalete de identificación médica que indique que tiene diabetes.
- Utilice el equipo de seguridad adecuado para la actividad que haga. Por ejemplo, use un casco de ciclista si monta en bicicleta. Use zapatos cerrados por delante que tengan buen calce y calcetines sin costuras.
- Beba bastante agua antes y durante la actividad.
- Tenga a mano azúcares de acción rápida como tabletas de glucosa por si tiene nivel bajo de azúcar en la sangre.
- Si hace ejercicios de fuerza y aeróbicos, haga primero los de fuerza. Así tiene menos probabilidades de causar un nivel bajo de azúcar en la sangre.
- Vístase de forma adecuada según el clima. Use un sombrero si hay mucho sol o espere hasta la noche si hace demasiado calor.
- Intente no estar activo durante períodos largos cuando hace mucho calor o mucho frío.
- No haga ejercicio si está enfermo.
- Revise que los pies no tengan llagas o ampollas después de hacer ejercicio. Use un espejo para revisar las plantas de los pies.
- No haga ejercicios extenuantes que impliquen contener la respiración o movimientos bruscos si tiene daños por retinopatía en los ojos.

Note cómo la actividad influye en el nivel de azúcar en la sangre

La actividad física es importante cuando tiene diabetes. Pero es esencial que se controle el nivel de azúcar en la sangre. Controle el nivel de azúcar a menudo si ha hecho actividad física durante un período más largo que de costumbre. También controle el nivel de azúcar en la sangre si la actividad no fue planeada. Acostúmbrase a revisar el nivel de azúcar en la sangre antes de hacer ejercicio físico. Vuelva a revisarlo de nuevo algunas horas más tarde. Anote cómo influye la actividad en el nivel de glucosa. Si se administra insulina, tal vez pueda modificar la dosis antes de empezar una actividad planificada. Esto le ayudará a prevenir bajones en el nivel de glucosa. Es probable que también necesite comer un refrigerio pequeño de carbohidrato antes de hacer ejercicio. Consulte con el proveedor de atención médica para obtener más información.