

Diabetes tipo 1: cómo aumentar el nivel de actividad

Hacer actividad física ayuda a controlar el peso, a fortalecerse y a sentirse más sano. También disminuye el riesgo de padecer enfermedades del corazón. Mantenerse activo no significa que tenga que ir a un gimnasio. Muchas de las tareas cotidianas pueden mantenerlo activo.

Cuando tiene diabetes tipo 1 y hace actividad física, debe estar atento al riesgo de sufrir una baja en el nivel de azúcar en la sangre (hipoglucemia). El equipo de atención médica puede ayudarlo a encontrar maneras de aumentar el nivel de actividad y de hacer ejercicio de forma segura.

Planifique un aumento en el nivel de actividad

Consulte al proveedor de atención médica antes de iniciar un programa de ejercicios. Es posible que deban hacerle un chequeo antes de comenzar.

Cómo comenzar

El primer objetivo es aumentar el nivel de actividad de a poco. Busque maneras de incluir algún tipo de actividad en su rutina diaria. Las siguientes son algunas sugerencias:

- Haga tareas al aire libre, como trabajar en el jardín.
- Dé un paseo de 10 minutos caminando.
- Suba las escaleras en vez de tomar el ascensor.
- Estacione su auto en el espacio más alejado del lugar adonde va.

Cambie el ritmo

Cuando se sienta listo, empiece a aumentar el ritmo de la actividad. Escoja cualquier actividad continua que obligue al corazón y a los pulmones a trabajar más de lo normal. Estas actividades se llaman ejercicio aeróbico. Incluyen caminar a paso rápido, correr, nadar y andar en bicicleta.



Cómo hacer ejercicio en forma segura

Si tiene diabetes, debe equilibrar el ejercicio con los alimentos y la insulina. Si sigue algunas recomendaciones, puede mantener su nivel de azúcar en la sangre dentro de los límites permitidos durante la actividad física.

La actividad y el nivel de azúcar en la sangre

Estos son algunos consejos para controlar el nivel de azúcar en la sangre mientras hace ejercicio:

- Póngase (inyéctese) la insulina en zonas del cuerpo que no use cuando hace ejercicio.
- Coma un refrigerio antes de hacer actividad física.
- Pregunte al proveedor de atención médica cuándo debe controlarse el nivel de azúcar en la sangre y en qué niveles no es seguro hacer actividad física. Pregunte también cuándo debe revisar si hay cetonas en la orina o en la sangre.
- Lleve consigo refrigerios de azúcar de acción rápida, como tabletas de glucosa o jugo de fruta.
- Contrólese el nivel de azúcar en la sangre si comienza a sentirse débil. Si el nivel es demasiado bajo, siga la "regla 15-15". Coma o beba **15** gramos de un alimento con azúcar puro (de acción rápida). Esto equivale a 4 o 5 tabletas de glucosa o a 118 ml (4 onzas o medio vaso) de jugo de fruta o de refresco. Espere **15** minutos y luego vuelva a revisarse el nivel de azúcar en la sangre. Si no subió, tome otros 15 gramos de azúcar de acción rápida. Si todavía sigue bajo, llame al proveedor de atención médica o vaya a una sala de emergencias. Si su nivel de azúcar es normal, coma un bocadillo pequeño.
- Antes del ejercicio aeróbico, haga ejercicios de resistencia. Estos ejercicios pueden ser, por ejemplo, levantar pesas y usar bandas de resistencia. De esta manera, reduce el riesgo de tener hipoglucemia.

- Trate de hacer la misma cantidad de ejercicios a la misma hora todos los días. Hacer actividad física consume calorías del azúcar. Si sigue este plan para ejercitarse, puede equilibrar las dosis de insulina con el nivel de azúcar en la sangre. Puede prevenir alteraciones en el nivel de azúcar en la sangre.
- Levántese y haga estiramientos al menos cada 30 minutos si está sentado. Trate de moverse entre períodos de ejercicio más extensos. Así evitará sufrir alteraciones muy marcadas en el nivel de actividad.

Consejos de seguridad

Estos son algunos consejos para que se mantenga activo de manera segura:

- Lleve consigo una identificación, como una pulsera o una cadena, que indique que tiene diabetes tipo 1, en caso de emergencia.
- Haga ejercicio con otra persona.
- Haga ejercicios de precalentamiento antes de la actividad física y ejercicios de enfriamiento después de ejercitarse. Para eso, puede caminar o hacer ejercicios de estiramiento. El equipo de atención médica le mostrará la manera.
- Mídase el nivel de azúcar en la sangre antes de empezar la rutina de ejercicios. Quizás necesite consumir un refrigerio con carbohidratos incluso antes de empezar para evitar que el nivel de azúcar en la sangre baje demasiado. Hable con el proveedor acerca del nivel de azúcar en la sangre que debe tener antes de una actividad aeróbica. Suele ser un mínimo de 100 mg/dl.
- Beba abundante cantidad de agua.
- No haga ejercicio si está enfermo o tiene cetonas en la sangre o en la orina.