El manejo de la diabetes: Mantenerse activo

Narrador

El ser activo es una parte importante del control de la diabetes. Aumenta su ritmo cardiaco, quema calorías, fortalece sus músculos y huesos y puede ayudar a que baje de peso.

¡Y éstos no son todos los beneficios!

Cecilia Sauter, Educadora de la diabetes, Universidad de Michigan

Al ser activos bajamos el nivel de colesterol y de azúcar en la sangre, mejora la presión y puede reducir el estrés y la ansiedad. Es muy importante incorporar la actividad en tu vida diaria.

Maria Martinez, Paciente de la diabetes

Yo no quería estar diabética pero pues ni modo, yo dije, voy a echarle ganas.

Narrador

Las clases de zumba son parte del esfuerzo que hace Maria Martinez. Ella sabe que las personas que tienen diabetes pueden desarrollar problemas cardiacos, así que, a los 68 años, ella es activa y controla su colesterol.

Maria Martinez, Paciente de la diabetes

Me la paso siempre haciendo ejercicio, bien activa, en la casa, en la calle o tocando música o este, en el gym, o en la Zumba, siento que yo quiero sentir que mi corazón palpita mucho.

Narrador

La idea de empezar un programa de ejercicio puede parecer abrumante, pero no debe serlo. Lo más importante es hacer algo que le interesa, tal vez nadar, o sencillamente caminar más.

El ejercicio es una actividad diaria para Gilberto Vaquero, lo hace desde que lo diagnosticaron hace 2 años. No fue fácil al inicio para él tener que ir al gimnasio regularmente, pero ahora dice que valió la pena.

Gilberto Vaquero, Paciente de la diabetes

Gracias al ejercicio me dijo mi doctora que ha notado la diferencia y que una de las medicinas que tomo para controlar la azúcar en mi sangre, este le estaba bajando el dosis en mi cuerpo y que piensa que a lo mejor en menos de un año, voy a poder completamente parar de tomar esa medicina.

Narrador

Las capacidades físicas y los horarios de todos son distintos. Hable con su profesional médico para determinar lo que sea mejor para usted. Escoja algo que le guste hacer. De esa manera tendrá más probabilidad de querer ser activo.

Algunos Tips:

- Tómelo con calma: empiece con cinco o 10 minutos de actividad y aumente hasta 30 minutos a la vez. Cinco días a la semana (o más, si puede).
- ¡No se exceda! Mientras hace ejercicio debe poder hablar, pero no cantar.
- Debe revisar sus niveles de azúcar antes y después de hacer ejercicio, para determinar cómo afecta sus niveles de azúcar en la sangre.
- Mantenga un registro de su actividad, esto lo ayudará a sentirse bien consigo mismo.
- Encuentre a un amigo para hacer ejercicio con usted, esto les dará motivación mutua.
- Tome una clase: Tal vez algo que siempre había querido probar, como bailar salsa, hacer yoga o jugar tenis.
- Únase a una liga para adultos y juegue un deporte que usted goce hacer.

- Combine actividades: trate diferentes actividades para no aburrirse.

Jasmine Gonzalvo, Farmacéutica, Educadora de la diabetes, La Universidad de Purdue

Lo más importante es comprometerse a un plan realista de actividad, y apegarse a éste. Te sentirás mucho mejor, ¡mental y físicamente!

María Martínez, Paciente de la diabetes

“El amor a la vida y por mi persona.” Porque yo me quiero mucho.

Narrador

Mantenerse activo. Uno de 7 pasos para una vida más saludable.

© American Association of Diabetes Educators and The Wellness Network