

Haciendo Ejercicio Sin Riesgo Cuando Tienes Diabetes Gestacional

Cuando tienes diabetes gestacional, mantener tu nivel de glucosa en sangre en un nivel sano es una de las mejores cosas que puedes hacer por ti y para tu bebé. El ejercicio te ayuda a controlar tu nivel de azúcar. Siendo activa ayuda a que tu cuerpo utilice la glucosa, bajando el nivel en tu sangre.

Trata de hacer mínimo 30 minutos de actividad moderada cinco días a la semana.

Algo de ejercicio ligero. Yoga prenatal. Un poco de ejercicio aeróbico prenatal ya que los educadores enfatizaron que para el embarazo estos ejercicios son algo muy saludable.

Si no has sido activa antes de este embarazo, consulta con tu médico antes de iniciar. Si tienes presión alta o corres alto riesgo de tener complicaciones, trabaja de cerca con tu médico para asegurar que haces el ejercicio sin riesgo.

Que sea ligero. Caminar, particularmente después de las comidas, y nadar son en general magníficos para mamás embarazadas.

Lo que elijas hacer, asegúrate que lo haces sin riesgo. No hagas actividades que puedan dañar a tu bebé, como: Deportes de contacto como fútbol o básquetbol; Actividades con alto riesgo de caídas, como esquiar, patinar o montar a caballo; Levantamiento de pesas pesadas; O actividades que se enfoquen en tu abdomen como torcimiento de cintura, sentadillas, o levantamiento de piernas rectas. Tampoco debes hacer ejercicio en temperaturas muy calientes o frías.

Si tomas insulina para controlar tu azúcar en sangre, haciendo más ejercicio puede causar nivel bajo de azúcar, o hipoglucemia. Debes checar tu nivel de glucosa en sangre antes de hacer ejercicio.

Y siempre debes tener a la mano una botana de 15 gramos de carbohidratos en caso de notar algún síntoma de hipoglucemia.

Cualquier tipo de actividad física puede ayudarte a controlar tus niveles de glucosa en sangre. Para mantenerte motivada, concéntrate en tu salud y la salud de tu bebé.

Recuerda, no tienes que dejar de ser activa después del parto. Continúa con tu nivel de actividad para beneficios de salud a largo plazo. Treinta minutos de ejercicio moderado diario puede ayudar a reducir tu riesgo de diabetes tipo 2.