

Incluye Todo Tipo de Actividad y Ejercicio

Cuando tienes diabetes es importante ser activo o hacer ejercicio a diario.

Sólo caminando un poco más, al buzón o estacionándote más lejos de la tienda, éstas son formas fáciles de ser más activo.

Un contador de pasos es una manera de ver si has aumentado tu actividad. Te mostrará cuán activo eres y te informará si estás logrando tus metas...

Para obtener el máximo beneficio del ejercicio, tiene que ser parte de tu estilo de vida, no solo algo que haces de vez en cuando.

Hay muchos tipos de ejercicios de dónde escoger.

El ejercicio aeróbico significa "con oxígeno".

Es una actividad en la que los músculos grandes de tu cuerpo trabajan por varios minutos o más.

Para seguir haciendo la actividad aeróbica, el corazón tiene que bombear suficiente sangre a tus músculos para que reciban el oxígeno que necesitan.

Esto mejora tu circulación en general, aumenta tu resistencia y quema calorías, lo que ayuda a que bajes de peso. Es uno de los ejercicios claves para el manejo de la diabetes.

Sal a caminar, anda en bicicleta, baila, nada o sal de excursión. Encuentra una actividad aeróbica que te guste.

Caminar rápido es buena opción porque lo puedes hacer en cualquier momento y casi en todo lugar.

Utiliza un contador de pasos y poco a poco trata de llegar a 10,000 pasos al día.

Cualquier actividad aeróbica que elijas, hazla cuando menos 5 veces por semana y por un mínimo de 30 minutos cada vez, con intensidad moderada.

Un poco de actividad es mejor que nada. Empieza poco a poco y gradualmente agrega el ejercicio conforme se acostumbre tu cuerpo.

A la larga, puedes también aumentar la intensidad de tu ejercicio aeróbico para aumentar los beneficios.

Los ejercicios de resistencia hacen que los músculos trabajen contra una fuerza opuesta. Aumenta la fortaleza y masa muscular y ayuda a manejar tu diabetes al permitir que tu cuerpo utilice mejor la glucosa.

Al aumentar la masa muscular también ayudas a reducir tu grasa corporal.

Con el tiempo, los ejercicios de resistencia mejoran la salud de tus vasos sanguíneos.

Esto puede reducir tu riesgo de un ataque al corazón o al cerebro.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Incluye Todo Tipo de Actividad y Ejercicio

El ejercicio más común de resistencia es el levantamiento de pesas. Consulta a tu equipo de diabetes antes de agregar este tipo de actividad a tu rutina.

Si no tienes disponible equipo de pesas, las pesas de mano, bandas elásticas, yoga y la gimnasia son alternativas.

Poco a poco aumenta tus ejercicios de resistencia que trabajen todos los grupos musculares 3 veces a la semana.

Puedes usar tu propio cuerpo como resistencia. Las lagartijas, o Pilates aumentan tu fuerza en general.

Los ejercicios de flexibilidad, como estiramientos, benefician tu estado de salud en general. Los ejercicios de flexibilidad ayudan a alargar los músculos, aumentar la circulación de sangre y prevenir heridas. Trata de hacer yoga, tai chi y artes marciales.

Los ejercicios de flexibilidad te proporcionan mejor equilibrio de cuerpo y mente. Toma tiempo para relajarte, hacer estiramientos y sentirte mejor reduciendo tu estrés.

Un ejercicio bien balanceado debe incluir las 3 formas de actividad, aeróbica, de resistencia y de flexibilidad, para poder disfrutar de los beneficios del ejercicio. Pero el ejercicio que elijas incluir en tu rutina depende de ti.

“Me gusta andar en bici en bicicleta de montaña; también tengo una bici de calle. Me gusta hacer ejercicio con pesas.”

Elije algún ejercicio, empieza a ser activo sabiendo que estás haciendo algo bueno para tu diabetes y tu salud en general.