

Crear Tu Rutina de Ejercicios Cuando Tienes Diabetes

Si creas una rutina de ejercicio puede ayudarte a seguir enfocado, hacer ejercicio de manera segura y a que incluyas todo tipo de ejercicios en tus actividades para asegurarte que logras tus metas.

Una rutina que se adapte con tu estilo de vida te ayuda a disfrutar actividades que benefician a tu diabetes sin sentirte abrumado.

La diabetes es un factor de riesgo para enfermedades cardíacas, si no has sido muy activo por un tiempo, debes de consultar a tu profesional médico antes de empezar tu plan de actividad.

Dependiendo de tu edad y estado de salud, quizá tu profesional médico recomiende una prueba de esfuerzo antes de empezar un plan nuevo de ejercicios.

Debes considerar cualquier necesidad especial que tengas al crear tu rutina de ejercicio.

Por ejemplo, si tienes enfermedades de los ojos, como retinopatía avanzada, tendrán que eliminar o limitar el levantamiento de pesas a una mínima resistencia.

Si tienes neuropatía en los pies que te dificulta caminar, los ejercicios de la parte superior del cuerpo son buena opción para ti.

Cuando tu doctor lo permita, consulta a tu equipo de diabetes para hablar sobre tu plan de actividad.

Elije actividades que te gusten, porque si las gozas va a ser más fácil hacerlas rutina.

Ayuda si escuchas música o libros o si ves tu programa preferido en TV o tableta mientras haces ejercicio.

Consejos para ayudarte a estar enfocado. Dale prioridad a tu actividad física. Inclúyelo en tu día y respeta ese tiempo - no permitas que algo lo impida.

Trabaja con tu equipo para establecer metas que sean realistas y alcanzables. Al principio, quizá tu meta sea solo caminar diez minutos al día.

Cuando logres ésto, aumenta tu meta a 15 minutos al día. Continuamente aumenta la actividad que haces.

"En este momento, me concentro en 7,000 a 7,500 pasos al día, y estoy tratando de aumentarlos; lo que trato de hacer es tal vez agregar entre 100 a 500 pasos al día. Sería maravilloso."

Trata de hacer 30-60 minutos de ejercicio aeróbico la mayoría de los días de la semana. Quizá necesites más si quieres bajar de peso.

Tal vez quieras pedirle a un amigo o familiar que lo haga contigo.

Así los dos se van a motivar.

"Tengo amigos que hacen ejercicio conmigo, y ellos lo hacen porque saben que yo voy a estar ahí."

Si te adhieres a tu rutina, prémiate.

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.



Crear Tu Rutina de Ejercicios Cuando Tienes Diabetes

Lleva un diario. Escribe cuál fue tu actividad, cuánto tiempo la hiciste, cómo te sentiste después de hacerla, y anota tus resultados de glucosa antes y después de la actividad física. Este registro ayudará a que veas tu progreso y será importante cuando tengas cita con tu equipo de diabetes.

Si te saltas una sesión por cualquier razón, no pienses que has fallado. Todos necesitamos un descanso de vez en cuando.

Vuelve a hacer ejercicio lo antes posible.

El ejercicio es bueno, tanto física como mentalmente.

Y encuentra formas de agregar actividad física en tu rutina diaria.

Si vas de compras, estaciona el carro lo más lejos posible de la tienda y camina.

Toma las escaleras y no el elevador.

Utiliza una cortadora de césped mecánica y no una de montar.

Sin darte cuenta ya has agregado más actividades saludables a tu rutina, y solo tendrás que disfrutar de los beneficios para la salud.