

Consejos de Seguridad para el Ejercicio si tienes Diabetes

Una de las cosas importantes que las personas diabéticas deben aprender es cómo estar activas de manera segura.

El ejercicio seguro va a garantizar que continúas con tu rutina y disfrutas los beneficios diarios de tu actividad.

Para muchas personas con diabetes tipo 2, hacer más ejercicio significa sentirse mejor y limitar a un mínimo los medicamentos para controlar bien el nivel de azúcar en la sangre.

Antes de empezar un plan de ejercicio pregúntale a tu equipo de diabetes qué nivel de intensidad es mejor para ti. Evalúa el nivel de intensidad a lo largo de tu sesión de ejercicio, para asegurarte que estás esforzándote suficiente para recibir los beneficios de la actividad física, pero no tan difícil para que no sea segura.

Una forma de hacerlo es controlar tu Ritmo Cardíaco Meta. Puedes hacer esto si te tomas el pulso tú mismo o le pides a un profesional médico que tome tu presión durante el ejercicio.

Cada persona tiene un nivel distinto de resistencia, debes de trabajar con tu equipo de diabetes para determinar el objetivo meta de ritmo cardíaco más seguro para ti, y la manera correcta de controlarlo.

La mayor preocupación para las personas que toman insulina o medicinas orales para la diabetes, es que el ejercicio puede causar que el nivel de glucosa baje demasiado.

Cuando tu nivel de glucosa baja a menos de 70 mg/dl, tienes nivel bajo de glucosa. Esto es la Hipoglicemia.

Cuando tienes nivel bajo de glucosa, tu cuerpo no tiene la energía necesaria para funcionar.

Los síntomas que podrías tener incluyen aumento de sudor, dolor de cabeza, debilidad, confusión, sudor frío o sensación de humedad fría, temblores, hambre, irritabilidad y mareos.

Si notas alguno de estos síntomas al hacer ejercicio, para de inmediato.

Y toma algo que te eleve el nivel de glucosa.

Habla con tu equipo de diabetes sobre la mejor manera de evitar y tratar la hipoglicemia.

“Es útil que tengas un carbohidrato de acción rápida, como jugo, media taza de jugo o hasta leche descremada. Una taza de leche descremada puede tratar un nivel bajo de glucosa. Es importante que, si viajas, tengas a la mano un tratamiento, como pastillas de glucosa o algún carbohidrato fácil de digerir.”

Tu equipo de diabetes puede recomendar que retrases tu sesión de ejercicio si tu nivel de glucosa es demasiado alto.

Trabaja con tu equipo de diabetes para saber qué hacer para bajar tu nivel de glucosa antes del ejercicio.

Consejos de Seguridad para el Ejercicio si tienes Diabetes

Y por último si tienes diabetes pon mucha atención a tu piel y pies. Cualquier aumento de actividad puede ser duro para los pies y piel y podría provocar una herida que tardaría mucho tiempo en sanar. Examina tus pies a diario para ver si notas ampollas, puntos rojos, cortadas o moretones.

Puedes prevenir problemas de pies si usas zapatos que te queden bien y que sean diseñados para el tipo de ejercicio que hagas.

Usa calcetines buenos, sin costuras y que sean absorbentes para mantener tus pies secos. Siempre debes cambiarte y ponerte calcetines limpios y secos después del ejercicio.

Escoge ropa cómoda para el ejercicio. Bebe bastante agua, especialmente si estás fuera, y el clima es caluroso. Haz ejercicio dentro cuando el clima esté muy caluroso, frío, húmedo o si la calidad del aire es mala.

Cualquier actividad que agregues a tu rutina, hazla de manera segura. El ejercicio seguro te ayudará a que goces los beneficios de salud por mucho tiempo.