

Movimiento y Diabetes

Hacer tiempo para el ejercicio puede parecer muy complicado. Pero cualquier movimiento que hagas cuenta para tus metas de actividad.

Además, tiene un efecto directo en tu glucosa, o nivel de azúcar en sangre.

La actividad física ayuda a que tus células utilicen la insulina, permitiendo que entre la glucosa.

Eso significa menos glucosa en tu sangre -o un nivel más bajo de azúcar en sangre.

¡Así que muévete! Sal al jardín, camina con un amigo, o haz algunas tareas domésticas.

No importa que decidas para ser más activo, ¡sólo asegúrate de seguirte moviendo!

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.

healthclips[®]