

# Diabetes: Cómo Ayuda el Ejercicio

Tal vez tenga una buena idea sobre que hacer para controlar la diabetes.

Puede parecer mucho que hacer.

Hay algo que ayuda de muchas maneras: hacer ejercicio con regularidad.

A continuación, le explicamos cómo haciendo ejercicio regularmente ayuda a controlar el azúcar en la sangre.

Quizás ya haya oído que, cuando tiene diabetes, el azúcar se acumula en la sangre.

Pero cuando hace ejercicio, su cuerpo usa el azúcar.

Al igual que algunos de sus medicamentos para la diabetes, la actividad evita que el azúcar se acumule en la sangre.

A veces, las personas que hacen ejercicio con regularidad toman menos medicamentos.

Tal vez desee hablar con su médico sobre eso.

El ejercicio también puede ayudarle de otras maneras.

Puede mejorar la presión arterial y el colesterol, lo que reduce el riesgo de una enfermedad cardíaca.

Igual que mucha gente, quizá descubra que ser más activo ayuda a sentirse más fuerte, más feliz y seguro de sí mismo.

Tal vez esté más relajado y duerma mejor.

Si está pensando en agregar más actividad como una manera de cuidarse, es recomendable que hable con su médico sobre cuánta actividad y cuándo hacerla.

El médico puede decirle qué tipos de ejercicios son buenas opciones para usted.

Para la mayoría de las personas, caminar, andar en bicicleta, nadar y hacer ejercicios de fortalecimiento muscular son excelentes opciones.

Incluso si es tentador, no intente hacer demasiado al principio.

Agregue más actividad poco a poco.

Revisar el nivel de azúcar antes y después de hacer ejercicio ayuda a ver cómo reacciona su cuerpo a diferentes tipos de actividades.

Su médico y usted pueden decidir con qué frecuencia debe revisar su nivel de azúcar en sangre.

Puede usar esta información para ayudar a prevenir una emergencia por niveles altos o bajos de azúcar.

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.



# Diabetes: Cómo Ayuda el Ejercicio

Ahora que ha visto cómo el ejercicio ayuda a controlar el nivel de azúcar en la sangre y cómo ayuda de otras maneras, aquí tiene un consejo adicional: Cuando esté listo para hacer más actividad y ayudar a controlar la diabetes, encuentre algo que disfrute hacer.

Es más seguro que siga haciéndolo.

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.

