



Diabetes y ejercicio



Descripción general

Su plan de manejo de la diabetes no está completo sin un enfoque sobre la actividad física. El ejercicio regular le ayuda a controlar su peso. Le ayuda a mantener sus niveles de glucosa en sangre dentro del rango deseado. El ejercicio diario también disminuye su riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y otras serias complicaciones de la diabetes.

Consulte a su médico

Consulte a su médico antes de comenzar un plan de ejercicios. Averigüe qué tipo de actividades será el mejor para su salud. Su médico también le puede dar consejos para ejercitarse de manera segura, tales como utilizar un brazalete o collar de alerta médica y llevar consigo su identificación y números de teléfono importantes.

Controle su nivel de glucosa en sangre

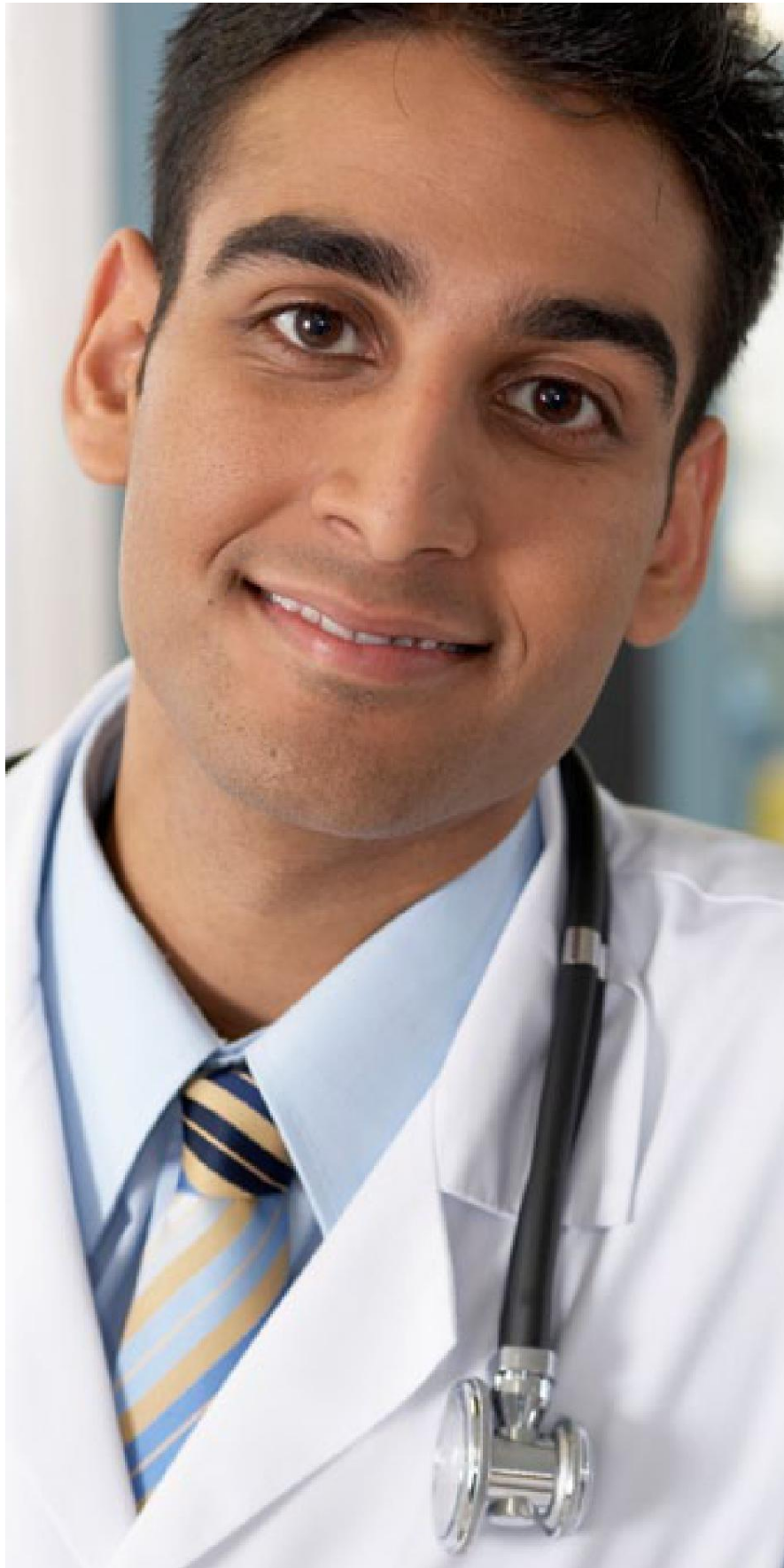
La actividad física cambia su nivel de glucosa en sangre, por lo tanto mida su glucosa antes, durante y después del ejercicio. Es posible que necesite elevar su glucosa en sangre hasta un nivel seguro, antes de comenzar el ejercicio. Puede que tenga que posponer la actividad, si su nivel es muy alto. Y cuando haga ejercicio, lleve con usted tabletas de glucosa o fuentes de carbohidratos de efecto rápido, de modo de poder manejar su nivel de glucosa en sangre si fuese necesario.

Comience de a poco

Si está fuera de forma, comience de a poco con ejercicios de bajo impacto, tales como caminar o nadar. Ejercítese unos pocos minutos cada día e incremente gradualmente su velocidad y duración. Trate de ejercitarse de 30 a 45 minutos, la mayoría de los días. Su objetivo debe ser 150 minutos por semana de actividad moderadamente intensa. Esta es una actividad que cuesta un poco, pero no tanto como para dejarle sin aliento. Las actividades moderadamente intensas incluyen pasear al perro a paso enérgico, cortar el césped, jugar al golf sin carrito o hacer yoga.



Diabetes y ejercicio

**Cuide sus pies**

Asegúrese de cuidar sus pies, especialmente si tiene mala circulación. Si está haciendo algo que afecte sus pies, use buenos calcetines y zapatos que le calcen apropiadamente. Revise sus pies cuidadosamente antes y después del ejercicio. Mire para ver si hay ampollas o llagas y trátelas inmediatamente, de modo que no se conviertan en un problema serio. Con planificación adecuada y control cuidadoso, su diabetes no le impedirá disfrutar de los beneficios para la salud que brinda el ejercicio regular.