

# Manténgase más activo—para personas con diabetes

---

## Como ayudan las actividades

- Nos hace más sensibles a la insulina.
- Nos hace adelgazar.
- Nos fortalece nuestros corazones.
- Nos hace más fuertes y mantiene estables nuestros niveles de glucosa.
- Nos hace mantenernos jóvenes por más tiempo.
- Nos quita el estrés.

## Como incrementar las actividades

Muchas personas piensan que solo las actividades extenuantes son de ayuda, pero eso no es verdad. Con solo estar más activo ayuda a hacer la diferencia. Algunas cosas que puede hacer son:

- Jardinería
- Camine con el perro
- Juegue con los niños
- Camine para hacer sus mandados
- Rastrille las hojas de su patio
- Use las escaleras

Haga una lista de otras formas de hacer actividades: \_\_\_\_\_

---

---

## Comience un programa de ejercicios

- Antes de comenzar un programa formal de ejercicios, hable con su médico. El doctor tal vez quiera hacerle un examen físico antes de que comience. Después escoja una actividad que le guste.
- Comience con 5 a 10 minutos cada sesión.
- Trabaje despacio hasta llegar a su objetivo. 30 a 45 minutos de aeróbicos es suficiente para una actividad. Para mejores resultados, hágalo por 5 o más días a la semana. Lo mínimo es 3 días a la semana.

- Ponga en su calendario el horario de ejercicios. Posiblemente lo hará si lo ve como una prioridad.
- Haga diferentes actividades, para que no pierda interés.
- Ejercítense con un compañero.

## Ejercítense con precaución

- Asegúrese de que su compañero de ejercicios sabe que usted tiene diabetes, en caso de que usted necesite ayuda.
- Examine el nivel del azúcar en su sangre antes, durante y después de hacer ejercicio, especialmente si está tomando medicina para la diabetes. Puede que necesite un bocadillo si tiene muy baja el azúcar en la sangre.
- No haga ejercicio si la glucosa de la sangre es menos de 60 o más de 250. Póngase en control primero.
- Si está tomando medicina para la diabetes, lleve con usted un bocadillo de carbohidratos que lo active rápido o tabletas de glucosa.
- Si está tratando de perder peso o si hace ejercicio regularmente a la misma hora todos los días, puede ser que reduzca los medicamentos. Hable con su médico antes de hacer cualquier cambio.
- Use una identificación *visible*—un brazalete o una cadena.

## Bocadillos

Si necesita un bocadillo antes, durante o después de ejercitar, aquí hay algunas sugerencias que contienen 15 gramos de carbohidratos. Tal vez necesite más de 15 gramos dependiendo de cuan baja esté el azúcar de su sangre o que tanto tiempo haga ejercicio.

- 6 galletas saladas
- 4 onzas de jugo
- 3 galletas graham
- 1 taza de leche descremada o sin grasa
- 1 fruta pequeña
- 1 taza de yogur sencillo o endulzado artificialmente
- 2 cucharadas de pasas

Si tiene una reacción de tener baja el azúcar en la sangre, dése 15 gramos de carbohidratos de acción rápida. Espere 15 minutos. Luego, examine el azúcar de su sangre y si continúa baja, vuelva a tratar otros 15 gramos.

Alimentos que equivalen a 15 gramos de carbohidratos:

- Tabletas de glucosa o gelatina
- 1 cucharada de miel o almíbar (jarabe)

- 1/2 taza de jugo
- 1/3 de bebida dulce
- 2 cucharadas de pasas
- 4 cucharaditas de azúcar

Siempre lleve consigo por cualquier emergencia un número de teléfono y dinero.

Si está más activo de lo usual y está tomando medicamentos para la diabetes, examínese la glucosa de la sangre más seguido. Usted está en riesgo de hipoglucemia (azúcar baja) después de haberse ejercitado hasta pasadas las 12 a 14 horas.

### Conteste estas preguntas:

1. ¿Quiero comenzar un programa de ejercicios regular? Si/No
  
2. ¿Qué ejercicio creo que quiero hacer y voy a disfrutar? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  
3. ¿Cuándo haré una cita con mi médico para hablar de esto? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  
4. ¿Con quien podría hacer ejercicio? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  
5. ¿Qué necesito hacer antes de comenzar? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
  
6. ¿Cuáles son mis propósitos al hacer ejercicio? \_\_\_\_\_  
¿Por cuánto tiempo? \_\_\_\_\_  
¿Qué tan seguido? \_\_\_\_\_  
¿El nivel de la glucosa en la sangre antes? \_\_\_\_\_  
¿El nivel de la glucosa en la sangre después? \_\_\_\_\_