

Mantente Activo



El ejercicio y el azúcar en la sangre



El ejercicio mejora la salud de todas las personas, pero para las personas con diabetes puede traer mayores beneficios porque ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre mejorando la habilidad del músculo de utilizar la glucosa como fuente de energía y disminuye la cantidad de medicamento necesario para mantener los niveles de glucosa dentro del rango normal.

Ejercitarte ayuda a:



Mantener el corazón fuerte y saludable.



Aumentar la masa muscular y fuerza.



Mejorar la calidad de sueño.



Mejorar la presión arterial, los niveles de colesterol, triglicéridos, y glucosa en la sangre.



Perder peso.



Disminuir el estrés, mejorar el estado de ánimo y aumentar la energía.

Encontrar el momento perfecto o la motivación para iniciar una rutina de ejercicios puede ser difícil, dependerá de las capacidades físicas y los horarios de cada persona. Al elaborar un plan de ejercicios es importante tomar en cuenta la frecuencia, intensidad, tiempo y el tipo de actividad (FITT).

Frecuencia

Realiza algún tipo de actividad física todos los días.

Intensidad

Elige una actividad moderada en intensidad, debes poder hablar pero no cantar durante la actividad.

Actividad

Escoge algo divertido. Puedes incluir deportes, actividades recreativas, caminar o pasear en bicicleta.

Tiempo

Puedes hacerlo todo de una vez o juntar bloques de 5 o 10 minutos.

CANTIDAD DE EJERCICIO RECOMENDADA



75min | SEMANA

23min | X 3 DÍAS

Ejercicio moderado o intenso

150min | SEMANA

30min | X 5 DÍAS

Recomendaciones para personas con diabetes que hacen ejercicio:

1

Monitorear los niveles de glucosa antes y después de ejercitarse para aprender cómo cambia la glucosa durante la actividad física.

2

Si usas medicamentos como insulina, sulfonilureas o glinidas puedes necesitar carbohidratos adicionales.

3

Si tu glucosa es menor a 100mg/dl antes del ejercicio; debes consumir 15g de carbohidratos para mantenerla.

4

Si tu glucosa es menor a 100mg/dl después del ejercicio y no es hora de alimentarte, puedes necesitar una pequeña merienda. ☺

5

Si durante el ejercicio inicias con síntomas de hipoglicemia incluyendo

Es normal que presentes un cambio en la frecuencia cardíaca durante el ejercicio. Es importante elegir actividades que disfrute y fijar metas tanto realistas como alcanzables.



Debes tener metas que aumenten gradualmente el esfuerzo y el ejercicio mientras vas mejorando físicamente.



Debes tener a la mano tratamiento para la hipoglicemia como tabletas de glucosa, jugos o frutas.



Utiliza zapatos cómodos y calcetines que disminuyan lesiones en los pies.



=



**Vida
saludable**



Consulta con tu médico antes de iniciar una rutina de ejercicios que sea más rigurosa que tus actividades regulares.

Referencias: American Association of Diabetes Educators, <http://www.diabeteseducator.org>
Cardiovascular and Wellness Nutrition (SCAN) and Diabetes Care and Education (DCE) © 2014 Sports, <https://www.scan1pg.org/>