

## 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/>