



## **manteniéndose en forma**

### **Vamos a lo físico: La Actividad Física y la Diabetes**

#### **¿Por qué debo de hacer ejercicios?**

La actividad física ha mostrado ser de gran ayuda para los diabéticos bajando la glucosa, la presión y el colesterol. Puede ayudar a disminuir el estrés y hacerte sentir mejor. Fortalece tu corazón, músculos, huesos y mejora el flujo de la sangre. Estar activo te mantiene flexible y te ayuda a controlar tu peso.

#### **¿Qué clases de actividades pueden ayudar?**

La actividad no tiene que ser ejercicio formal. Todo tipo de actividad aún los quehaceres del hogar pueden ser de gran beneficio. Si no has estado activo(a) anteriormente, comienza con pasos simples los cuales te pueden ayudar a controlar la diabetes.

Hay actividades que aceleran el ritmo de tu corazón el ritmo de la respiración y los que tonifican tus músculos; éstas son actividades aeróbicas. Las que te ayudan a desarrollar músculos y fortalecer los huesos se llaman *entrenamiento de fortaleza* y aquellos que incluyen los de estirar y mantener las conyunturas flexibles se llaman ejercicios de flexibilidad. Recuerda escoger una actividad que disfrutes.

#### **¿Habrá actividades que debo evitar?**

Si tienes problemas de salud relacionados con diabetes los cuales afectan tu corazón, pies, ojos, riñones, vasos sanguíneos ó sistema nervioso hay ciertas actividades que debes evitar. Antes de comenzar una habla con tu médico para ver que restricciones te aplican. Tu proveedor de servicios médicos puede que te ordene hacerte ciertas pruebas antes de que comiences un programa de ejercicios.

#### **¿Es posible que mi glucosa baje demasiado si hago ejercicios?**

Añadiendo actividad física puede ser un riesgo de una glucosa baja si estás tomando ciertos medicamentos incluyendo insulina que trata tu diabetes. Para prevenir esto, revisa tu glucosa antes de comenzar una actividad y más frecuentemente durante y después para saber cómo tu cuerpo responde a los ejercicios. Glucosa baja puede ocurrir aún horas después de la actividad. Ajusta el ingerir comida si es necesario y mantén siempre contigo un recurso de carbohidrato para tratar la glucosa baja.

### Cómo la actividad ayuda

El estar activo físicamente tiene muchos beneficios. Además de bajar tu glucosa, puede fortalecer tu corazón, bajar tu presión en la sangre, bajar tu nivel de colesterol, aliviar el estrés y la ansiedad y animarte. Actividad física junto a un plan de comidas saludables hace que quemes calorías y te ayuda a perder peso. Es importante recordar que la actividad física puede tener un efecto de bajar tu glucosa por horas después que la hayas hecho, así que, presta atención especial a tu glucosa para ver como la actividad te afecta.

### Tipos de Actividades

No tienes que ir a un gimnasio ó club para estar activo. Para algunas personas esto puede ser la mejor decisión pero otros consideran otra ruta.

**Actividad aeróbica:** aumenta la velocidad de tu corazón y rapidez de tu respiración y trabaja en tus músculos. Debes de tratar por lo menos 30 minutos al día. No te preocupes si no puedes hacerlo todo de una vez. Muchas personas comienzan 5-10 minutos al día y siguen así aumentando. Algunos hacen 3 sesiones de 10 minutos cada día para un total de 30 minutos. Haz lo que funcione mejor para ti.

#### Algunos ejemplos de Actividades Aeróbicas:

- El caminar rápido
- Nadar
- Rastrillar hojas
- Correr bicicleta
- Bailar
- Aeróbicos en el agua

#### Actividades diarias importantes:

- Quehaceres en el hogar y jardinería
- Usar escaleras en vez de elevador
- Estacionar lejos del lote
- Jugar con los nietos/niños

Muchas personas encuentran el contador de pasos ser muy útil. Usa un contador de pasos por una semana y mantén un registro de tus pasos diarios. Al fin de la semana, busca tu promedio diario de pasos. Esto te da un punto de referencia basado en tu nivel actual de actividad. Ahora establece una meta por cuánto mas deseas aumentar tu actividad. Sigue el mismo plan de las semanas anteriores y continua estableciendo metas nuevas. El número actual de pasos que estás promediando no es tan importante como el diario de tus pasos a través del tiempo.

*Entrenamiento de fuerzas convierte huesos y músculos fuertes.* Intenta a hacer este tipo de actividad 2-3 veces por semana.

#### Algunos ejemplos de Actividades para fortaleza:

- Levanta pesas livianas, como potes de sopa en casa
- Usa pesas y bandas resistentes

Considera a unirse a una clase de entrenamiento de fuerza pero haciendo actividades simples en casa puede ser de gran beneficio. Entrenamiento de fuerza también puede ayudarte a no ganar peso. Ejercicios de flexibilidad ó de estrechar te ayudan a mantener buen movimiento.

Haz ejercicios de estrechar antes de comenzar a realizar tipos de actividades vigorosas como caminar rápido, nadar correr bicicleta ó jogging. Flexibilidad te ayuda a prevenir dolores musculares o que te lastimes.

#### TIPS

*Ejercicios en tu sillón puede ser una forma de actividad para aquellos con limitaciones movimientos.*

### Cómo Mantenerse Motivado

Siguiendo un programa de ejercicios puede ser difícil. Parece ser que siempre hay algo que te distrae. Piensa en aquellas cosas que pueden estar estorbando de que te mantengas activo. Algunas sugerencias para ayudarte a seguir tu plan y disfrutarlo:

- Elige una actividad que disfrutes
- Pregúntale a un amigo que se una a tu plan
- Comienza lentamente hasta que llegues donde quieres llegar
- Haz diferentes actividades en días diferentes para que no sea aburrido

- Camina dentro de escuelas ó el mall, si las condiciones te permiten camina afuera



- ¡Sé realista!  
Establece metas pequeñas y recompénsate cuando las alcances
- Comparte tus éxitos con familiares y amigos

### Puntos Para Recordar:

- Habla con tu proveedor médico acerca del tipo de actividad que es mejor para ti.
- Aprende cómo tu cuerpo responde al aumento en actividad y prueba tus niveles de glucosa más frecuente cuando estés activo. Haz la prueba antes y después de hacer ejercicios.
- Toma suficiente agua antes, durante y luego de ejercicios para evitar deshidratación.
- Asesórate si estás a alto riesgo para la glucosa baja y prepárate para tratarla de ser necesario. Lleva contigo carbohidratos todo el tiempo.
- Usa identificación médica de alerta en caso de emergencia.
- Usa ropa y zapatos cómodos y no te olvides de revisar tus pies diariamente.
- Si tienes diabetes tipo 1 y tu glucosa está elevada, prueba tu orina para cetonas, si hay cetonas presentes, cancela tu actividad vigorosa hasta que tu cetonas estén negativas.
- Si usas insulina o medicamento oral para tu diabetes, actividad física puede aumentar tu riesgo de glucosa baja (hipoglucemia). Prueba tu glucosa antes de hacer ejercicios y si está bajo 100 mg/dl, debes añadir carbohidratos antes de comenzar.
- No seas tan rígido contigo mismo, mañana es otro día. No pierdas tu enfoque y dá crédito a ti mismo por todos los pasos que estás tomando para alcanzar tus metas.

