



La actividad física y la diabetes: cómo comenzar

Es posible que usted ya sepa que mantenerse activo mejora su salud de muchas maneras.

La actividad física puede ayudar a:

- controlar el nivel de azúcar en la sangre
- bajar la presión arterial
- ayudarle a sentirse mejor y reducir el estrés
- disminuir el riesgo de tener una enfermedad cardíaca

Se aconseja comenzar con una actividad que sea:

- sencilla
- algo que quiera hacer
- fácil para empezar lentamente y aumentar poco a poco todas las semanas

Caminar es una actividad ideal para la mayoría de las personas con diabetes. Un contador de pasos o un podómetro pueden ayudarle a llevar un registro de sus avances. También es importante intentar estar más activo durante el día. Por ejemplo, puede empezar a usar las escaleras en lugar de tomar el elevador como parte de su rutina diaria; o estacionar su auto un poco más lejos de su lugar habitual.

Asegúrese de hablar con su médico o equipo de atención de la diabetes para ver si la actividad que escogió es adecuada para usted. Al comenzar un nuevo programa de ejercicio, recuerde revisar su nivel de azúcar en la sangre con más frecuencia para saber cómo responde su organismo a la nueva actividad.

De acuerdo con su salud y nivel de acondicionamiento físico, otras opciones aeróbicas incluyen:

- trotar
- andar en bicicleta
- nadar
- ejercicios aeróbicos sentado o de bajo impacto
- bailar
- usar un aparato elíptico o un escalador

La actividad física y la diabetes.

Recuerde que algunas personas con diabetes deben tener cuidado al empezar un nuevo programa de actividad física.

Es importante que recuerde lo siguiente:

- Siempre lleve con usted una fuente de azúcar de acción rápida, como un tubo de gel de glucosa o 3 ó 4 pastillas de glucosa, una identificación y su brazalete Medic-Alert, si tiene uno.
- Deje de hacer ejercicio inmediatamente si siente mareos, tiene dificultad para respirar, siente malestar estomacal o algún dolor.
- Beba muchos líquidos antes, durante y después de hacer ejercicio.
- Use calzado y calcetines que le queden bien.

Precauciones sobre el bajo nivel de azúcar en la sangre

Si tiene diabetes tipo 1 o tipo 2 y usa insulina y/o medicamentos para la diabetes, asegúrese de:

- Medir su nivel de azúcar en la sangre antes y después de hacer alguna actividad física. Si usa

insulina para controlar su diabetes, consulte a su equipo de atención de la diabetes para aprender cómo podría necesitar ajustar la dosis de insulina que use y acerca de cómo podría cambiar su plan de alimentación para adaptarlo al tipo y la cantidad de ejercicio que planea hacer. Esto es de especial importancia para ayudarle a evitar que baje el nivel de azúcar en la sangre durante períodos prolongados de ejercicio (más de 3 horas).

- Es posible que deba comer un bocadillo extra cuando la insulina o las pastillas para la diabetes tengan su efecto máximo, o bien si hace alguna actividad entre moderada e intensa durante más de 30 minutos.
- Tenga en cuenta que la actividad de moderada a intensa puede bajar su nivel de azúcar en la sangre inmediatamente o hasta 24 horas después de que haya dejado de hacer la actividad.
- Si no usa insulina, planee estar activo durante la hora siguiente a haber comido o tomado un bocadillo para evitar que le baje el nivel de azúcar en la sangre. Si tiene diabetes tipo 1 y su nivel de azúcar en la sangre es menos de 120 antes de hacer ejercicio, coma entre 15 y 30 gramos de carbohidratos antes de comenzar a hacer ejercicio.
- Si tiene diabetes tipo 1 y su nivel de azúcar en la sangre es de más de 250, use una tira reactiva para medir las cetonas en la orina antes de empezar a ejercitarse.

No haga ejercicio si los niveles de cetonas son de moderados a altos. Las cetonas son un tipo de compuesto químico que se forma en la sangre cuando el cuerpo degrada grasa en lugar de glucosa para producir energía. Esto ocurre cuando el nivel de azúcar en la sangre es muy alto y el organismo no tiene suficiente insulina. Cuando el nivel de cetonas en la sangre sube demasiado, los riñones ayudan a eliminarlo y es por esto que aparecen en la orina.

¿Qué puede ayudarle a mantener su plan de actividad?

Es posible que no sea sencillo incorporar la actividad física a su vida, en especial si hace mucho que no está activo. Pero una vez que escoja una actividad simple, fácil, que disfrute y que pueda aumentar gradualmente, trate de:

- Convertir la actividad en parte de su rutina, como dormir y comer. Márquela en su calendario como si fuera una cita, o

quizás desee anotarla en una hoja de objetivos para las actividades. (Consulte el “Plan semanal” a continuación)

- Comparta la actividad con otra persona para mantener la motivación y hacerla más agradable. Invite a un amigo a ejercitarse con usted.
- Cuando alcance su objetivo, dese un premio. Compre boletos para el cine, un libro, una revista, una canción o un CD.
- Si se aburre de hacer siempre la misma actividad, pruebe otra. O haga diferentes tipos de actividades en distintos días de la semana.
- Si llueve o hace mucho frío, pruebe hacer ejercicios aeróbicos o de estiramiento en un lugar cálido en interiores en lugar de no hacer ninguna actividad. Puede caminar en un centro comercial, usar un video de ejercicios o de entrenamiento físico o bailar.

Para ayudarle a comenzar, y a seguir adelante, use el “Plan semanal” para establecer metas de actividad que pueda alcanzar fácilmente.

Otros recursos

Sitios web

- Visite kp.org/mydoctor (en inglés) para probar un programa de video del Consejero de salud en línea (*Online Health Coach*). Comience hoy mismo a mejorar sus hábitos alimenticios y a mantenerse más activo.
- Visite nuestro sitio web en kp.org/diabetes/espanol. Allí encontrará más información sobre la diabetes y otros temas.
- Use nuestros programas personalizados en línea en kp.org/vidasana para ayudarle a bajar de peso y hacer actividad física.
- Comuníquese con su Centro o Departamento local de Educación de la Salud para tener acceso a libros, videos, clases y recursos adicionales.

Plan semanal

Esta semana voy a _____ (¿qué?)
 _____ (¿cuánto?)
 _____ (¿cuándo?)
 _____ (¿cuántas veces?)

Indique qué tan seguro se siente de que podrá seguir su plan.



Cómo pienso premiarme:

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni el cuidado que usted recibe de su médico o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su médico.