



# La actividad física y la diabetes: cómo comenzar

Como probablemente ya sepa, la actividad física ofrece un gran número de beneficios para la salud. La actividad física puede ayudar a:

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

Se aconseja comenzar con una actividad que sea:

- simple.
- algo que desea hacer.
- fácil para empezar lentamente y aumentar poco a poco todas las semanas.

Por ejemplo, puede empezar a usar las escaleras en lugar de tomar el ascensor como parte de su rutina diaria; o estacionar el vehículo un poco más lejos de su lugar habitual. Para la mayoría de las personas con diabetes, caminar es una actividad ideal. Un contador de pasos o un podómetro pueden ayudarle a llevar un registro de su progreso.

Algunas personas con diabetes deben tener cuidado antes de empezar un nuevo programa de actividad física.

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 medir su nivel de

azúcar en la sangre con más frecuencia para saber cómo responde su cuerpo a la nueva actividad.

Según su estado de salud y nivel de acondicionamiento físico, puede probar otras opciones aeróbicas, como trotar, andar en bicicleta, nadar, hacer aerobio de bajo impacto o en una silla o bailar.

## La actividad física y la diabetes.

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

Factores para tener en cuenta:

- 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 pulsera MedicAlert.
- Deje de hacer ejercicio inmediatamente si siente mareos, tiene dificultad para respirar, siente malestar estomacal o tiene algún dolor.
- Beba suficiente líquido 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:

- Hablar con su médico o equipo de atención de la diabetes sobre cómo puede ajustar la dosis de insulina y su plan de comidas para

evitar que su nivel de azúcar en la sangre baje mientras hace actividad física.

- Revisar su nivel de azúcar en la sangre antes y después de hacer ejercicio. Si usa insulina para controlar su diabetes, trabaje con su equipo de atención de la diabetes para ver cómo ajustar la dosis de insulina según el tipo y la cantidad de ejercicio que planea hacer. Esto es importante en especial para ayudarle a mantener su nivel de azúcar en la sangre en un rango normal durante períodos largos (más de 3 horas) de ejercicio.
- Tratar de hacer la actividad física menos de una hora después de comer o de tomar un bocadillo para evitar tener un bajo nivel de azúcar en la sangre. Es posible que deba comer un bocadillo extra cuando la insulina o las pastillas para la diabetes tienen su efecto máximo, o bien si hace alguna actividad entre muy moderada e intensa por 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 terminar la actividad. Por lo tanto, se aconseja no ejercitarse justo antes de irse a dormir.
- Si tiene diabetes tipo 1 o su nivel de azúcar en la sangre es de más de 250, hágase una prueba de orina para medir las cetonas antes de empezar a ejercitarse. Si

obtiene un resultado de moderado a alto, suspenda la actividad física. 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 se ejercita. Pero una vez que escoge una actividad simple, fácil, que disfruta y que puede aumentar gradualmente, trate de:

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

una hoja de metas para la actividad (vea el “Plan semanal” abajo de esta hoja de consejos).

- Compartir la actividad con otra persona para mantenerse motivado. Invite a un amigo a ejercitarse con usted.
- Recompensarse cuando alcanza una meta de ejercicio. Compre boletos para el cine, un libro, un CD o itune.
- Si se aburre de hacer siempre la misma actividad, pruebe con una diferente. O haga diferentes tipos de actividades en distintos días de la semana.
- Si llueve o hace mucho frío, no se dé por vencido y pruebe hacer ejercicios aeróbicos o de estiramiento en un lugar cálido en interiores. Una opción puede ser caminar por un centro comercial.

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 el sitio [kp.org/mydoctor](http://kp.org/mydoctor) (en inglés). Pruebe un programa en línea de información en video del Consejero de salud “Health Coach.” Comience hoy mismo a mejorar sus hábitos alimenticios y a mantenerse más activo.
- Visite nuestro sitio web en [kp.org/diabetes/espanol](http://kp.org/diabetes/espanol). Allí encontrará más información sobre la diabetes y otros temas.
- Use nuestros programas personalizados en línea en [kp.org/healthyliving](http://kp.org/healthyliving) (en inglés) para ayudarle a alcanzar sus metas de pérdida de peso y de actividad física.
- Comuníquese con su Centro o Departamento local de Educación para la Salud para tener acceso a libros, videos, clases y recursos adicionales.

## Plan semanal

Esta semana yo \_\_\_\_\_ (¿qué?)  
 \_\_\_\_\_ (¿cuánto?)  
 \_\_\_\_\_ (¿cuándo?)  
 \_\_\_\_\_ (¿qué cantidad?)

¿Cuánta confianza tengo de que puedo seguir mi plan?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No tengo ninguna confianza ← → Tengo mucha confianza

¿Cómo planeo premiarme?:

\_\_\_\_\_

Esta información no pretende diagnosticar enfermedades ni sustituir los consejos o tratamientos que recibe de su médico u otro profesional del cuidado de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes o alguna pregunta, consulte a su médico.