



El estar físicamente activos cuando se tiene diabetes: Cómo empezar

Kaiser Permanente

Como puede que ya lo sepa, el estar físicamente activos ofrece una diversidad de beneficios de salud. La actividad física puede ayudar a:

- controlar el nivel de azúcar en la sangre
- bajar la presión sanguínea
- sentirse mejor y reducir el estrés
- reducir el riesgo de enfermedades cardíacas

Es útil empezar con una actividad que sea para usted:

- sencilla
- algo que quiera hacer.
- fácil de empezar lentamente—y fácil de aumentar un poco cada semana.

Por ejemplo, tal vez quiera ensayar usando las escaleras en vez de un ascensor como parte de su rutina diaria—o tratar de estacionar un poco más lejos del sitio donde usualmente estaciona. Para la mayoría de la gente con diabetes, el caminar es una actividad ideal. Usar un podómetro le puede ayudar a llevar un registro de su adelanto con el curso del tiempo.

Algunas personas que tienen diabetes necesitan ser más precavidas antes de empezar un nuevo programa de actividad física. Asegúrese de consultar con su doctor o con su equipo de cuidado para la diabetes para verificar de que la actividad que haya escogido sea apropiada para usted. Cuando comience cualquier nuevo programa de ejercicios, trate de revisar su nivel de azúcar en la sangre más a menudo para que sepa cuál es la respuesta de su cuerpo a la nueva actividad.

Según su salud y su nivel de condición física, otras opciones aeróbicas son trotar, andar en bicicleta, nadar,

hacer ejercicios aeróbicos de bajo impacto o de silla o bailar.

En cualquier actividad que escoja, los principios de frecuencia, intensidad, tipo y tiempo (FITT), le pueden ayudar a tener éxito.

Frecuencia—Sea activo la mayoría de los días de la semana.

- Es mejor hacer un poco de ejercicio todos los días, pero si acaba de empezar un nuevo programa de ejercicios, tal vez quiera hacer una meta de estar activo por lo menos un día de por medio.

Intensidad—Mantenga la intensidad a un nivel moderado. Debe poder hablar cuando está activo.

- Si está planeando llevar a cabo una nueva actividad, empiécela despacio, 5 minutos a la vez. Aumente de 2 a 5 minutos cada semana.
- Aumente lentamente el tiempo hasta que esté haciendo ejercicio por 30 o más minutos diarios.

Tipo—Ya sea que haga una actividad de tipo aeróbico o haga ejercicio para fortalecerse, tenga tres partes en su actividad:

1. *Calentamiento*: Estírese suavemente o camine despacio durante 5 minutos para aumentar gradualmente el ritmo cardíaco.
2. *Ejercicio*: Por ejemplo, caminar, trotar, nadar o montar en bicicleta de 10 a 12 minutos.
3. *Enfriamiento*: Camine despacio para disminuir el ritmo cardíaco. Éste es un buen momento para estirar los músculos suavemente. El estirarse suavemente ayuda a prevenir lesiones y aumenta su flexibilidad.

Tiempo—La cantidad de ejercicio diario depende de sus metas personales. En general, trate con 30 minutos diarios todos los días para reducir su riesgo de una enfermedad crónica, 60 minutos para evitar que aumente de peso, y hasta 90 minutos para perder peso y no volver a aumentarlo.

¿Qué puede ayudarle a mantener su plan de ejercicios?

Puede que sea difícil incluir el ejercicio en su vida, especialmente si no ha hecho ejercicio últimamente. Una vez que haya escogido una actividad sencilla y fácil que le agrade y que se pueda aumentar gradualmente, trate de:

- Hacer que la actividad sea algo regular, tal como dormir o comer. Márquela en su calendario como cualquier otra cita. O escríbala en una hoja con sus metas de actividades. (Vea el “Plan semanal” al reverso de esta hoja).
- Encontrar a otra persona que le ayude a continuar motivado. Invite a un amigo para que sea su compañero de ejercicios.
- Cuando llegue a su meta, dése un premio. Consiga boletos para una película, un libro, un CD o tome incluso un baño de espuma.
- Si se aburre de hacer una actividad una y otra vez, trate con una actividad diferente. O haga diferentes tipos de actividades en diferentes días de la semana.
- Cuando esté lloviendo o haga frío afuera trate de hacer ejercicios aeróbicos o de estiramiento bajo techo donde esté caliente en vez de no hacer ningún ejercicio. Como alternativa, trate de caminar bajo techo en un centro comercial.



El estar físicamente activos cuando se tiene diabetes: Cómo empezar

Kaiser Permanente

La actividad física y la diabetes

Recuerde que algunas personas que viven con diabetes tienen que ser más precavidas antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios. Éstos son algunos factores para tener en cuenta:

- Lleve siempre consigo fuentes de azúcar de acción rápida, una identificación y su brazalete de “Medic-Alert”.
- Deje de hacer ejercicio inmediatamente si se siente mareado, tiene falta de respiración, siente malestar estomacal o si tiene dolor.
- No haga un ejercicio fuerte si su nivel de azúcar en la sangre está por encima de 300 (si su diabetes es de tipo 2), o está por encima de 250 (si su diabetes es de tipo 1).
- Beba líquidos extras antes, durante y después del ejercicio.
- Use zapatos y calcetines que le queden bien.

Precauciones para los niveles bajos de azúcar

Si usted tiene diabetes tipo 1 o si tiene diabetes tipo 2 y toma insulina o pastillas para la diabetes, asegúrese de:

- Revisar su nivel de azúcar en la sangre antes y después de hacer ejercicio. Evite hacer ejercicio cuando el nivel de insulina esté en su punto máximo, si es posible.
- Planear hacer ejercicio dentro de una hora después de comer alimentos o bocadillos para prevenir los niveles bajos de azúcar en la sangre. Puede ser necesario comer un bocadillo extra cuando la insulina o las pastillas estén trabajando a su máxima potencia o usted esté haciendo ejercicio de un nivel muy moderado a fuerte por más de 30 minutos.
- Tener en cuenta de que el ejercicio de un nivel moderado a fuerte puede bajar el azúcar en la sangre

inmediatamente o en cualquier momento durante las 24 horas después de hacerlo. Por eso es mejor no hacer ejercicio justo antes de dormirse.

- Si tiene diabetes de tipo 1 y su nivel de azúcar en la sangre está por encima de 250, revise para ver si hay cetonas en su orina antes de empezar a hacer ejercicio. No haga ejercicio si las cetonas son de nivel moderado o alto.
- Pregunte a su doctor o a su equipo de cuidado de diabetes acerca de cómo puede ajustar su insulina y su plan de alimentos para prevenir niveles bajos de azúcar en la sangre cuando esté físicamente activo.

Para ayudarlo a empezar—y a que continúe—tal vez quiera usar el “Plan semanal” para fijarse metas de actividad que pueda alcanzar con facilidad.

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 tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.