

Ejercicio y Diabetes

¿Porque el ejercicio es importante?

- Disminuye el azúcar en la sangre
- Controla su peso y ayuda a mantener el corazón saludable.



El ejercicio también ayuda:

- Verse y sentirse mejor
- Reducir el estrés
- Regenerar los huesos y fortalecer los músculos

¿Cuánto ejercicio debería hacer?

Trate de hacer ejercicio por lo menos 150 minutos por semana, que podrían ser 30 minutos o más; por lo menos 5 veces a la semana. Puede empezar poco a poco, si es necesario. Haga ejercicio a través de la semana. Trate de no dejar de hacer ejercicio por más de dos días. Aun cuando tiene trabajo necesita planear una rutina de sesiones de ejercicio.

Planee por adelantado

Usted puede controlar el azúcar en sangre mejor si planea por adelantado ya que sabe con lo que su cuerpo puede tolerar. Diferentes actividades afectan el nivel de azúcar de manera diferente; cuando intente hacer un nuevo ejercicio mida su nivel de azúcar antes y después de hacer ejercicio. Le podría tomar algún tiempo encontrar el equilibrio correcto.

Cuando haga ejercicio: ¡La seguridad es primero!

Use su identificación médica de diabética (ID) de manera que en caso de emergencia, alguien sabrá que usted tiene diabetes.



- Comience a hacer ejercicio lentamente, a su propio ritmo
- Hable con su médico si usted piensa que su medicamento debe ser cambiado
- Beba **mucha agua** antes, durante y después de hacer ejercicio

Use zapatos **cómodos** que le queden bien.

Los **calcetines blancos** de algodón le ayudaran a prevenir ampollas.



Si usa insulina o toma pastillas o ambas para bajar el azúcar, usted debería:

- Medir su azúcar antes de hacer ejercicio
- Comer una merienda (carbohidratos/proteína) si su azúcar es menos de 120
- Comer otra merienda si hace ejercicio por más de 45 minutos
- Llevar una merienda de azúcar de acción rápida
- Volver a medir su nivel de azúcar en sangre después de hacer ejercicio