

Diabetes and Exercise

Why is exercise important?

- Lowers blood sugar
- Controls your weight
- Helps keep your heart healthy



Exercise also helps you:

- Look and feel better
- Lower stress
- Build strong bones and muscles

How much should you exercise?

Try to exercise at least 150 minutes per week, which is 30 minutes or more at least five times a week. You can start slowly if needed. Exercise through the week. Try not to go more than two days without exercising. Even when you have an active job you still need to plan for scheduled workouts.

Plan Ahead

You can control your blood sugar better if you plan ahead and know how your body deals with exercise. Since different types of activities affect your blood sugar differently, when trying a new activity, measure your blood sugar before and after exercise. It may take you some time to find the right balance.

When exercising: Safety first!

Wear your diabetes medical identification (ID) so that in an emergency, someone will know you have diabetes.



- Start to exercise slowly, at your own pace
- Talk to your provider if you think your medicine needs to be changed
- Drink plenty of water before, during, and after exercise

Wear good shoes that fit.



White cotton socks are best and will help stop blisters.

If you take insulin or pills or both that lowers your sugar, you should:

- Test your blood sugar before you exercise.
- Eat a snack (carbohydrate/protein) if your blood sugar is less than 120.
- Eat another snack if you have exercised for more than 45 minutes.
- Carry a fast acting sugar snack.
- Re-check your sugar after exercise.

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