



## Cómo Ser Más Activo con la Diabetes

Los hábitos de comer bien y hacer ejercicio van juntos con la diabetes, pero usted tiene que prepararse para hacer ejercicio sin riesgos.

### Los Beneficios del Ejercicio

Si pregunta a las personas por qué hacen el ejercicio, van a responder de diferentes maneras. Algunos beneficios comunes son:

- Más energía
- Más fuerza
- Más seguridad de uno mismo
- Menos triglicéridos
- Más facilidad de controlar el peso
- Menos estrés
- Mejor apariencia
- Menos medicina
- Mejor control de la glucosa en la sangre
- Presión arterial más baja
- Nivel de colesterol más bajo

### Prepararse para el Ejercicio

Siempre consulte con su médico antes de empezar un programa de ejercicio. Es posible que necesite un chequeo para asegurarse cómo su cuerpo responde al ejercicio, o quizás una prueba de estrés para comprobar que su corazón es suficientemente fuerte.



Su equipo médico le ayudará a ajustar la medicina para la diabetes si los resultados de glucosa en la sangre cambian al hacer ejercicio. No haga ejercicio cuando el azúcar en la sangre es más de 250 o menos de 100 antes de empezar. Intente estar en su rango de glucosa normal antes de hacer ejercicio.

Ya que el médico dice que está bien, empiece lentamente. Puede que quisiera hablar con un especialista de ejercicio que sabe de la diabetes. Asegúrese que el ejercicio que escoja es agradable para usted.

El ejercicio aeróbico es lo mejor para controlar el peso; buenos ejercicios aeróbicos incluyen caminar, andar en bicicleta, nadar, correr y bailar. Para aumentar los músculos, podría hacer entrenamientos de fuerza con pesas o

bandas de condicion. Las personas con una enfermedad diabética en los ojos o la presión arterial alta no deben levantar pesas sin controlar estos problemas primero. Siempre hable con su equipo médico antes de empezar.

Al principio, haga menos ejercicio de lo que piensa que puede y empiece aumentar sus esfuerzos lentamente. Si hace demasiado ejercicio pronto, es posible que no querrá volver hacerlo.

Compre los artículos necesarios para el ejercicio. Aunque sólo tiene planeado caminar, compre los mejores zapatos que pueda. Consulte con un podiatra para ver cuáles son los zapatos ideales para su ejercicio preferido.

## Ejercicio sin Riesgos

Haga una prueba de azúcar en la sangre antes y después de hacer ejercicio. Podría ser necesario probar durante el ejercicio si dura por mucho tiempo o si es muy intenso. Lleve un bocadillo de un carbohidrato de acción rápida si toma medicina para la diabetes. Buenos carbohidratos son el jugo, el gel o las pastillas de glucosa, un paquetito de miel o dulces como “life savers”.

Beba mucha agua, especialmente en los días calurosos. Beba por los menos 12 a 16 onzas antes de empezar y 4-6 onzas cada 20 minutos. Evite tomar el alcohol o la cafeína.



Lleve una identificación diabética visible. Es más seguro para usted y se divierte más si hace ejercicio con un compañero que sabe que usted tiene diabetes. La mayoría de las personas harían más ejercicio si no lo tuvieran que hacerlo a solas.

## Despues del Ejercicio



Si hace más ejercicio que lo normal, podría tener problemas con reacciones de baja glucosa en la sangre hasta 24 horas más tarde. Hágase una prueba de glucosa en la sangre más a menudo y prepárese para tratarla.

Si hace ejercicio regularmente, podría necesitar menos medicina para la diabetes o más comida. Es mejor tomar menos medicina en vez de comer más si necesita bajar de peso. Pregunte a su médico acerca de sus necesidades individuales.

Siempre revise los pies después del ejercicio. Informe a su médico si tiene cualquier problema, porque una ampolla o cortada pronto puede llegar a ser un problema grande si no lo trata correctamente.

Siga tomando mucha agua.

Una vez que haya empezado a hacer ejercicio de forma regular, lo va a extrañar cuando no lo puede hacer. Las primeras semanas pueden ser difíciles, pero los beneficios de ejercicio regular durarán por toda la vida.

## Preguntas

1. ¿Qué tipo de ejercicio quiero intentar?
2. ¿Cuándo puedo hacer un chequeo con el médico?
3. ¿Quién puede hacer ejercicio conmigo?

Preparado por Connie Crawley, MS, RD, LD  
Especialista de Extensión en la Nutrición y la Salud  
Publicación No. FDSN-E-11-11a-SP



El Servicio de Extensión Cooperativa y Facultad de Ciencias Agrícolas y del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia ofrecen programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación de raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad.

Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.