

Cómo empezar a ser activo físicamente

Guía No. 13

No importa la edad que tenga ni la condición física en la que se encuentre, hacer actividad física puede hacer mucho por usted.

Si usted está interesado en mantenerse más activo, estos pasos lo ayudarán a prepararse para una rutina segura y agradable.

- Solicite un chequeo médico y descubra qué actividades son seguras para usted.
- Seleccione lo que hará en su rutina y elabore los planes detalladamente.
- Averigüe de qué forma la actividad física afecta los niveles de glucosa (azúcar) en su sangre.
- Aprenda a evitar la glucosa baja en la sangre y lo que debe hacer si sucede.
- Planifique la forma en que tendrá a mano el agua, los bocadillos y el tratamiento para la glucosa baja en la sangre.
- Defina la forma en que pueda llevar con usted una identificación médica.

Use la lista que aparece en la página 2 para llevar un registro de los pasos que ha dado. Luego, estará listo para comenzar su nuevo estilo de vida activo.

Solicite un chequeo médico

Comience por visitar al encargado del cuidado de su salud para que le haga un chequeo del corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones, los pies y el sistema nervioso. Si los exámenes muestran signos de alguna enfermedad, él/ella le recomendará actividades físicas que lo ayudarán, pero que no empeorarán su condición. Por ejemplo, si sus pies están entumecidos, posiblemente usted no vea ampollas ni otras lesiones. En este caso, nadar puede ser mejor para usted que caminar, ya que de esta forma sus pies tendrán menos riesgos de sufrir daños.

Seleccione lo que hará en su rutina y elabore un plan

Después de que hable con el equipo de profesionales que cuida su salud sobre las mejores actividades para usted, piense en lo que le gustaría hacer. En primer lugar, analice las opciones que le permiten mantenerse más activo todo el día. Por ejemplo, puede usar las escaleras en lugar del elevador. También se beneficiará si incluye el siguiente tipo de actividades:



Piense en las diferentes formas de mantenerse activo todo el día

- Los ejercicios aeróbicos, como las caminatas enérgicas, la natación o el baile.
- El entrenamiento tonificante, como el levantamiento de pesas livianas.
- Los ejercicios de flexibilidad, como el estiramiento.

Inclínese por lo que le gusta hacer, como salir a caminar con un amigo o las clases de aeróbicos. Trate de que sus planes sean realistas y alcanzables. Por ejemplo, si no tiene tiempo para caminar 30 minutos de una vez, planifique caminatas de 10 minutos después de cada comida. Si últimamente no ha estado muy activo, comience lentamente y aumente la actividad gradualmente. El equipo de profesionales que cuida su salud puede enseñarle a calentar y a estirar sus músculos antes del ejercicio y a enfriarlos después de terminar la rutina.

Escriba lo que hará, el lugar, el horario, la frecuencia y el tiempo que durará cada sesión. Piense en lo que hará si no puede cumplir con su plan habitual. Para más información sobre cada tipo de actividad, hable

con el equipo de profesionales que cuida su salud o solicite una copia de la guía No. 12: **Todo sobre como ser activo físicamente cuando se tiene diabetes.**

Averigüe de qué forma la actividad física afecta los niveles de glucosa en su sangre

La actividad física generalmente reduce los niveles de glucosa en la sangre. Ésta es la razón por la que deberá examinar dichos niveles antes de hacer ejercicio. Si la glucosa en su sangre está por debajo de 100mg/dl, coma un bocadillo pequeño que contenga carbohidratos, como una fruta o galletas.

Sin embargo, si la glucosa en su sangre está alta (por encima de 300mg/dl) incluso antes de hacer ejercicio, la actividad física puede aumentarla más. En esta situación es cuando debe ser más cauteloso con la actividad física. En el caso de las personas con diabetes tipo 1, si su nivel de glucosa en ayunas está por encima de 250mg/dl y su orina presenta cetonas, lo mejor es que evite la actividad física. Consúltele al equipo de profesionales que cuida su salud si puede hacer ejercicio cuando la glucosa en su sangre está alta.

Conozca todo sobre el nivel bajo de glucosa en la sangre

El nivel bajo de glucosa en la sangre, también conocido como hipoglicemia, puede ocurrir durante o después de la actividad física, incluso con tareas como limpiar la nieve o la recolectar las hojas. Si su nivel de glucosa está por debajo de 100 mg/dl antes de la actividad física, coma un bocadillo. Cuando hace actividad, examine la glucosa en su sangre si nota síntomas del nivel bajo de glucosa en la sangre. Estos son como hambre, nerviosismo, temblor o sudoración. Si el nivel está en 70 mg/dl o por debajo de este número, siga las normas del siguiente tratamiento para elevarlo a un nivel más seguro:

- Coma uno de los siguientes productos inmediatamente para elevar su glucosa en la sangre:
 - 2 a 5 tabletas de glucosa
 - 1/2 taza (4 onzas) de jugo de fruta
 - 1/2 taza (4 onzas) de una bebida regular en azúcar (no de dieta)
 - 8 onzas de leche
 - 5 a 7 piezas de dulces duros
 - 2 cucharaditas de azúcar o miel
- Después de 15 minutos, examine nuevamente la glucosa en su sangre. Si aún está por debajo de 70 mg/dl, pruebe comer una porción más.

- Repita estos pasos hasta que la glucosa en su sangre esté al menos en 70 mg/dl.

Planifique lo que llevará con usted

Estará listo para todo si tiene agua o bocadillos a mano cuando hace la actividad. Asegúrese de tomar bastante agua antes, durante y después de la actividad física para mantenerse hidratado. Y lleve siempre con usted una fuente de carbohidratos, como las tabletas de glucosa para tratar el nivel bajo de glucosa en la sangre, si le sucede.

Lleve con usted una identificación médica

Usted querrá protegerse en caso de emergencia usando un brazalete o un collar de identificación médica o con una etiqueta que contenga ese tipo de información pegada a sus zapatos o ropa. Posiblemente también desee llevar otra forma de identificación durante la sesión de ejercicios, como una tarjeta en su bolsillo.

Qué debo hacer antes de empezar la actividad física

Empiece por escoger lo que hará hoy. Marque las casillas que corresponden a cada paso que ha dado. Si tiene una pregunta para su doctor, coloque un signo de interrogación a la par y lleve esta lista con usted la próxima vez que visite el consultorio.

- El doctor me realizó un chequeo.
- Conozco el tipo de actividades que serán seguras para mí.
- He considerado las formas de mantenerme más activo durante el día.
- Seleccioné las formas de hacer los ejercicios aeróbicos, los ejercicios de entrenamiento tonificando y los ejercicios de flexibilidad.
- Hice un plan específico y realista para cada tipo de actividad.
- Sé cómo puede afectar la actividad física mis niveles de glucosa en la sangre.
- Sé cómo evitar el nivel bajo de glucosa en la sangre y lo que debo hacer si sucede.
- Sé cuándo debo evitar el ejercicio.
- Estoy preparado para llevar conmigo tabletas de glucosa u otra fuente de azúcar para tratar el nivel bajo de glucosa en la sangre.
- Tengo una identificación médica para usarla o llevarla en mi bolsillo.