



# La importancia de la actividad física

Este folleto acompaña la serie de videos de actividad física de la American Diabetes Association® para personas en busca de reducir sus riesgos o controlar la diabetes tipo 2. Si bien, estas actividades son idóneas para personas con diabetes, antes de comenzar cualquier nuevo tipo de ejercicio, habla con tu profesional de atención médica.

La actividad física te ayuda a prevenir, retrasar o controlar la diabetes tipo 2. La actividad física no se limita solamente a ir al gimnasio o realizar un ejercicio intenso. Es cualquier tipo de movimiento que incrementa tu ritmo cardiaco, el flujo sanguíneo y la actividad muscular.

## Beneficios de estar activo



La actividad física te ayuda a perder peso. Mientras más movimiento hagas, más calorías quemas.

Estar activo también ayuda a reducir tus riesgos, o a controlar la diabetes tipo 2 incrementando la capacidad de tu organismo de usar la glucosa en sangre (azúcar en la sangre) como fuente de energía, lo cual disminuye su índice.

Estos son otros beneficios:

- Sueño más reconfortante y estado de ánimo
- Mejor equilibrio
- Presión arterial y colesterol más bajo
- Menor riesgo de infarto y accidente cerebrovascular
- Disminuye el nivel de estrés
- Más energía
- Músculos más fuertes

# Formas de estar activo

¡Hay muchísimas formas divertidas de estar activo!



Proponte estar activo a ritmo moderado. Una forma idónea de evaluarlo es la “prueba del habla”. ¡Si puedes hablar mientras realizas cualquiera de las actividades mencionadas arriba (pero no puedes cantar mientras las haces) llevas el ritmo correcto!



## Haz un plan de acción

Ponte como meta hacer al menos 150 minutos de actividad física cada semana. O sea, 30 minutos al día, durante cinco días. Si bien puede tomarte algún tiempo alcanzar ese objetivo, si haces cambios pequeños paso a paso, ¡lo alcanzarás!

**CONSEJO DE EXPERTOS:** Trata de llegar a los 30 minutos moviéndote durante 15 minutos dos veces al día, o 10 minutos 3 veces al día.



## ¡Mantente activo ahora para prevenir, retrasar o controlar la diabetes tipo 2!