

Tipos de 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 manejar 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 abarca cualquier movimiento que eleva tu ritmo cardiaco (lo cual mejora la salud del corazón), incrementa tu metabolismo, ayuda a perder peso, disminuye la presión arterial, incrementa tu colesterol HDL (“bueno”), y mejora tu estado de ánimo.

La actividad física es especialmente beneficiosa para personas con prediabetes y diabetes, porque los ayuda disminuir su glucosa en sangre (también conocida como azúcar en la sangre) incrementando la capacidad de sus organismos para usarla como fuente de energía (incrementando la sensibilidad a la insulina).

A continuación, algunas maneras de incrementar tu ritmo cardiaco y alcanzar tu meta de 150 minutos de actividad física cada semana, o sea, 30 minutos diarios durante cinco días.



EJERCICIOS CON PESOS

El levantamiento de pesos crea masa muscular, la cual es importante para las personas con prediabetes y diabetes. Si se pierde masa muscular, se hará más difícil manejar tu glucosa en sangre. Incorpora ejercicios con pesos a tu rutina usando bandas de resistencia, pesos libres o aparatos en tu gimnasio.



CAMINAR

Si hace mucho calor afuera, haz caminatas breves alrededor de la casa durante el día. Antes de que te des cuenta, habrás caminado durante 20 minutos. Si te apetece una alternativa más vigorosa, sube y baja las escaleras para incrementar mucho más tu ritmo cardiaco.



YOGA

Probablemente has oído que la yoga reduce el estrés. Como los niveles más altos de estrés elevan la glucosa en sangre, incorporar la yoga a tu rutina es una medida beneficiosa para personas con diabetes tipo 2, o aquellas que corren riesgo de tenerla.



MONTAR BICICLETA

Esta forma popular de actividad física crea fuerza cardiaca y pulmonar. ¡Puedes comenzar con una bicicleta estática para crear resistencia!



NADAR

Ejercitar en el agua es una actividad física idónea de bajo impacto. Como el agua ejerce menos estrés en tu cuerpo que cuando caminas, es una forma más moderada de estar activo.



SALTAR LA CUERDA

¡No es solo para niños! Saltar la cuerda equivale a una ejercitación de todo el cuerpo, y mejora la salud cardiaca y la fuerza muscular, ¡y además, es divertido! ¿No tienes cuerda? Dar saltos de tijera es una alternativa sencilla.



BAILAR

Existe una razón por la cual tantas personas en todo el mundo usan el baile como ejercicio. Incrementa tu ritmo cardiaco mientras escuchas música visitando un estudio de baile o buscando videos bailables en línea. La salsa, el hip-hop y otros bailes de alta energía son magníficas opciones.



EJERCICIOS EN UNA SILLA

Los ejercicios en una silla, fáciles y estables, son perfectos para cualquier grupo etario o nivel de aptitud física, en particular para crear musculatura e incrementar tu ritmo cardiaco. Hay numerosos videos en línea con ejercicios en una silla, en dependencia de lo que te interese. Solo recuerda usar una silla fuerte y cómoda.



ACTIVIDADES MENOS CONVENCIONALES

Practicar kayak, pickleball, bolos, artes marciales, Tai chi, aeróbicos acuáticos, kickboxing, bicicleta estática, tenis, esquí a campo traviesa y ejercicios de intervalos de alta intensidad (que se hacen a muchos y diferentes niveles de aptitud física) también son excelentes opciones de actividad física.



ACTIVIDADES FISICAS QUE NO CONSIDERARIAS COMO EJERCICIOS

Las actividades siguientes elevan tu ritmo cardiaco, aunque no las consideres como ejercicios: trabajar en el patio, limpiar, trapear, pasar la aspiradora, cambiar la ropa de cama, correr tras los chicos en la casa, y trabajar en el garaje.