

Actividad Física

¿Qué beneficios tiene la actividad física?

La actividad física:

- lo ayuda a mantener el nivel deseado de glucosa en la sangre, presión arterial y colesterol
- reduce su riesgo de enfermedades al corazón y derrames cerebrales
- alivia el estrés
- ayuda a que la insulina surta más efecto
- fortalece el corazón, los músculos y huesos
- mejora la circulación y tonifica los músculos
- mantiene flexibles las articulaciones y el resto del cuerpo

Incluso si nunca ha hecho ejercicio, puede encontrar formas de aumentar la actividad física que hace cada día. Se beneficiará incluso si dicha actividad no es agotadora. Una vez que la actividad física sea parte de su rutina, se preguntará cómo pudo vivir sin ella.

No he hecho mucha actividad física recientemente. ¿Qué debo hacer primero?

Comience con un examen físico. Su proveedor de servicios médicos puede revisarle el corazón, el sistema vascular, los ojos, los riñones, los pies y el sistema nervioso. Si tiene problemas, su proveedor puede recomendarle actividades físicas que lo ayudarán, pero que no empeorarán sus padecimientos.



Encuentre una actividad que disfrute, como caminar.

¿Cuál es el mejor tipo de actividad física?

Una rutina completa de actividad física incluye tres tipos de actividades:

- caminar, usar las escaleras, moverse durante el día
- hacer ejercicio aeróbico como caminatas a paso rápido, nadar o bailar
- hacer ejercicios de fortalecimiento como levantar pesas livianas

Actividad durante el día

Hacer actividad física ayuda a quemar calorías. Si pasa mucho tiempo sentado, póngase de pie y en movimiento cada hora y media. Marque a continuación lo que desea probar:

- Caminar en lugar de manejar siempre que sea posible
- Usar las escaleras en lugar del ascensor
- Caminar mientras habla por teléfono
- Trabajar en el jardín, recoger hojas secas o lavar su auto
- Jugar con los niños
- Al llevar cosas al piso superior, subir y bajar dos veces en vez de una
- Estacionar el auto lejos de la tienda para caminar más
- Otras cosas que puedo hacer:

Ejercicio aeróbico

El ejercicio aeróbico fortalece el corazón y los huesos, alivia el estrés y mejora la circulación. También reduce los riesgos de tener enfermedades del corazón al mantener el nivel deseado de glucosa en la sangre, presión y colesterol.

Para la mayoría de las personas con diabetes, lo mejor es tratar de hacer actividad física durante 30 minutos al día, por lo menos cinco días por semana (un total de por lo menos 150 minutos cada semana). Si no ha hecho mucha actividad física recientemente, comience con cinco o diez minutos diarios. Vaya añadiendo más tiempo cada semana. También puede



Una vez que la actividad física sea parte de su rutina, se preguntará cómo pudo vivir sin ella.



continuación

dividir su actividad del día. Pruebe una caminata a paso rápido de diez minutos, tres veces al día. Su equipo de atención médica le puede enseñar a hacer ejercicios de calentamiento y estiramiento antes de comenzar a hacer ejercicio aeróbico, y a enfriar el cuerpo después.

Estas son algunas maneras de hacer ejercicio aeróbico:

- Caminar a paso rápido todos los días.
- Salir a bailar o tomar una clase de danza aeróbica.
- Nadar o hacer aeróbicos acuáticos.
- Montar bicicleta o usar una bicicleta estacionaria en interiores.

Mi plan para hacer ejercicios aeróbicos:

Lo que haré:

Lo que necesito para estar listo:

Qué días y a qué horas:

Cada sesión durará:

Cómo haré ejercicios de calentamiento y enfriamiento:

Ejercicios de fortalecimiento

Los ejercicios de fortalecimiento benefician los huesos y músculos, y hacen que le sea más fácil realizar sus actividades cotidianas como cargar sus compras del supermercado. Se queman más calorías si se tiene más musculatura, incluso sin estar en marcha. También los ejercicios de fortalecimiento ayudan a que el organismo use la insulina mejor.

Haga su rutina de fortalecimiento tres veces por

semana. Estas son algunas cosas que puede probar:

- Levante pesas livianas en casa.
- Tome una clase de ejercicios con pesas, bandas elásticas o tubos de plástico.
- Si viaja, use el gimnasio del hotel. También se puede llevar bandas elásticas, que son fáciles de empacar

Mi plan de fortalecimiento:

Lo que haré:

Lo que necesito para estar listo: Qué días y a qué horas:

Cada sesión durará:

Cómo llevar un diario de su progreso

Lleve un diario de su actividad física.

Tal vez note que apuntar todo lo ayudará a mantenerse firme. Piense qué es más efectivo para usted:

- Lleve siempre un cuaderno pequeño. Tome nota de los tipos de actividad física que hizo y su duración.
- Anote en un calendario o agenda su programa de actividades y vaya anotando sus avances.
- Busque en Internet un diario de ejercicio y anote cómo le va.

Un sistema de apoyo puede ayudarlo

Puede serle útil reunirse con regularidad con otras personas que también tratan de mantenerse activas. Piense en unirse a un grupo para hacer ejercicio o recibir apoyo en general. También puede juntarse con un compañero para caminar y esforzarse juntos en lograr sus metas.

Para más información sobre la Asociación Americana de la Diabetes, visite professional.diabetes.org/PatientEd o llame al 1-800-DIABETES (342-2383).