



La actividad física y la diabetes


Mejore su salud, mejore su vida

Por qué la actividad física es importante para las personas con diabetes

La actividad física regular es beneficiosa para todos, especialmente para las personas diabéticas. Los estudios demuestran que las personas con diabetes – que hacen ejercicio físico regularmente y siguen un plan de alimentación saludable – pueden mejorar sus niveles de azúcar en la sangre y reducir sus necesidades de medicamentos para la diabetes.



Ventajas que da la actividad regular

- 
- Mejora de los niveles de presión sanguínea y colesterol
 - Mejora la fuerza, el tono y la resistencia muscular
 - Pérdida de peso y mantenimiento del peso deseable
 - Mayor bienestar emocional
 - Mejora general de la salud, mayores niveles de energía y menos estrés

Si su meta es perder peso, reducir su presión sanguínea o mejorar su bienestar físico y mental general, la clave para alcanzarla es un programa de actividad física. Este folleto ofrece las pautas para planificar un programa seguro y saludable de actividad física que sea placentero, le haga sentir bien y le ayude a vivir una vida más sana.

Sugerencias para lograr que su Programa de actividad sea placentero

Hágalo entretenido

Varíe sus actividades para evitar aburrirse, haga los ejercicios con un amigo o amiga, únase a un grupo de su comunidad que apoye sus intereses.



Hágalo seguro

Use una pulsera médica de ID, calzado cómodo y medias que eviten la irritación de los pies. Revise sus pies diariamente para detectar las zonas que reciben presión o donde se forman ampollas, nunca camine descalzo. Estire los músculos antes y después de hacer ejercicio físico para prevenir el dolor.

Hágalo de una manera saludable

Controle su azúcar en la sangre antes, durante y después de realizar ejercicios. Reconozca los síntomas de nivel bajo de azúcar en sangre y trátelos como corresponde. Regule los alimentos y medicamentos según sea necesario



Antes de empezar

Antes de empezar cualquier tipo de programa, es importante que se reúna con un miembro de su equipo de profesionales de atención de la salud de diabéticos. Converse con esta persona acerca de sus metas personales para iniciar un programa de actividad y los tipos de actividad física que desea incluir en su plan.



Hable con su médico

Es posible que su médico le indique realizar exámenes físicos para asegurar que usted se encuentra en condiciones físicas aptas para realizar las actividades que planea. Este examen puede incluir un ECG o una prueba de estrés para evaluar su función cardíaca. Converse con su médico o profesional de atención de la salud acerca de si su programa de actividad afectará sus niveles de glucosa en la sangre. Si toma medicamentos para la diabetes o insulina, pregunte a su médico cuál es el mejor momento del día para realizar estas actividades.



Cómo elaborar un Programa de Actividad Personal

Planificar un programa de actividad incluye determinar qué actividades usted disfruta, la hora para hacer los ejercicios y la duración de su plan de trabajo. Escoger las actividades que disfruta lo ayudarán a mantenerse motivado. Si sus condiciones físicas son buenas, puede escoger un ejercicio aeróbico como caminar, nadar o andar en bicicleta. El ejercicio aeróbico aumenta la carga de trabajo de su corazón, pulmones y músculos, aumenta el ritmo respiratorio y ayuda a la circulación en todo su cuerpo.



Empiece lentamente y aumente gradualmente su ritmo

Si acaba de empezar un programa o tiene limitaciones físicas, puede escoger actividades menos agotadoras tales como jardinería o ejercicios en silla. Estos no imponen una demanda tan fuerte sobre su cuerpo. A medida que su cuerpo se adapta al ejercicio, puede agregar gradualmente nuevos elementos, o ejercicio durante períodos más prolongados. Una vez que seleccionó las actividades, programe una hora del día y la duración de las mismas. La programación le permite planificar de antemano cuándo comer, tomar la medicación, y monitorear los niveles de azúcar en la sangre.



Cómo empezar inteligentemente

- Lentamente – de 5 a 10 minutos al día
- Gradualmente aumentar el trabajo a entre 30 y 40 minutos al día
- Estar activo de 3 a 4 veces a la semana
- Comer un bocadillo antes o durante su actividad para ayudar a prevenir que bajen los niveles de azúcar en la sangre
- Elongar antes y después de la actividad física para prevenir lesiones



Efectos de la actividad sobre sus niveles de glucosa en la sangre

Una de las ventajas del ejercicio físico es la disminución de los niveles de glucosa en la sangre. El ejercicio físico hace que su cuerpo consuma el exceso de glucosa. Esto se produce durante el ejercicio y continúa aún después de haberlo terminado. Un ejercicio físico agotador durante períodos prolongados puede provocar la reducción de los niveles de azúcar en la sangre. Es importante que usted reconozca los síntomas del nivel bajo de azúcar en la sangre de manera de prepararse para tratar esta situación.

Contrólese usted mismo durante la actividad

Es importante monitorear los niveles de glucosa en la sangre antes, durante y después de hacer ejercicio. Treinta minutos antes de hacer ejercicios, mida su azúcar en la sangre y anote los resultados en su diario de registro. Si su azúcar en sangre está dentro de su serie de valores normales, comience su programa. Si su nivel de azúcar en sangre es demasiado bajo, coma algo y vuelva a controlarse antes de empezar.

Esté atento a cómo se siente durante su actividad

Detenga la actividad y controle su azúcar en la sangre si siente:

- Debilidad
- Hambre
- Mareo
- Experimenta cambios en la visión

Si experimenta estos síntomas y su nivel de glucosa en la sangre es bajo, coma un bocadillo. Tenga siempre a mano tabletas de glucosa, jugo de fruta, refresco regular u otra glucosa de acción rápida.



NOTA: Los niveles de glucosa en la sangre pueden seguir bajando aún después de haber terminado los ejercicios. Monitoree siempre sus niveles de azúcar en la sangre al menos dos veces después de hacer ejercicios y más frecuentemente si aparecen síntomas. Si se controla regularmente antes, durante y después del ejercicio, puede evitar los niveles de azúcar en sangre inesperadamente bajos y tratarlos con seguridad.

**Para obtener más información
acerca de la diabetes visite
www.niprodiagnostics.com**

Comuníquese con su compañía de seguros o asociación local de diabetes para saber si usted califica para recibir educación para manejar autónomamente la diabetes. Recuerde que cuanto más sepa de diabetes mejor entenderá y manejará su programa autoadministrado diario.

A continuación se ofrecen algunas referencias para obtener información adicional sobre la diabetes.



**American Association of
Diabetes Educators**

800-TEAM-UP-4
www.aadenet.org

**American Diabetes
Association**

800-342-2383
www.diabetes.org

**National Institute of
Diabetes and
Digestive and Kidney
Diseases, National
Diabetes Information
Clearinghouse**

800-860-8747
www.niddk.nih.gov

**Juvenile Diabetes Research
Foundation International**

1-800-533-2873
www.jdrf.org

**Nipro Diagnostics, Inc.
www.niprodiagnostics.com**

La información contenida en este folleto fue obtenida de:
Mayo Clinic on Managing Diabetes
2001 Mayo Foundation for Medical Education and Research. Editor in Chief,
Maria Collazo-Clavell, M.D.

Life with Diabetes: A Series of Teaching Outlines
2a Edición de Michigan Diabetes Research and Training Center; autores principales Martha M. Funnell, MS, RN, CDE, Marilyn S. Arnold, MS, RD, CDE, Patricia A. Barr, BS, Andrea J. Lasichak, MS, RD, CDE 2000 de la American Diabetes Association