

# Todo sobre como ser activo físicamente cuando se tiene diabetes

Guía No. 12

## ¿Por qué es importante hacer actividad física para las personas con diabetes?

A continuación se enumera lo que la actividad física puede hacer por usted:

- Baja la glucosa (azúcar) en su sangre, la presión de su sangre y el colesterol.
- Reduce su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y derrames cerebrales.
- Elimina el estrés.
- Ayuda a que la insulina funcione mejor.
- Fortalece el corazón, los músculos y los huesos.
- Mejora la circulación de la sangre y tonifica sus músculos.
- Mantiene la flexibilidad de su cuerpo y sus articulaciones.

Aunque usted nunca haya hecho ejercicio antes, puede encontrar las maneras de incluir la actividad física en su rutina diaria. Experimentará los beneficios incluso si sus actividades no son fuertes.

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

## ¿Si últimamente no he estado muy activo ¿qué debo hacer primero?

Comience por un chequeo médico—el encargado de cuidar su salud le examinará el corazón, los vasos sanguíneos, los ojos, los riñones, los pies y el sistema nervioso. Si los exámenes muestran signos de alguna enfermedad, él o ella le recomendará actividades físicas que lo ayudarán, pero que no empeorarán su condición.

Para más información sobre como hacer que la actividad física sea parte de su rutina, pídale al equipo de profesionales que cuida su salud, una copia de la Guía No. 14: *Aprenda a cambiar sus hábitos*



Encuentre una actividad que le guste, como bailar o hacer aeróbicos.

## ¿Cuáles actividades físicas son las mejores?

Una rutina de actividad física completa incluye cuatro clases de actividades:

- Mantenerse activo todo el día
- Hacer ejercicios aeróbicos, como caminar con energía, nadar o bailar.
- El entrenamiento tonificante, como el levantamiento de pesas livianas.
- Los ejercicios de flexibilidad, como el estiramiento.

## Mantenerse activo todo el día

Hacer actividad regularmente ayuda a quemar las calorías. Marque las casillas de lo que le gustaría poner en práctica:

- Caminar en lugar de manejar, cuando sea posible.
- Usar las gradas en lugar del elevador.
- Caminar en los alrededores mientras hablo por teléfono.
- Arreglar el jardín, barrer las hojas secas o limpiar el automóvil.

- Jugar con los niños.
- Llevar las cosas al segundo piso en dos viajes en lugar de uno solo.
- Dejar mi automóvil en el otro extremo del estacionamiento del centro comercial y caminar a la tienda.
- Otras actividades que puedo hacer \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Los ejercicios aeróbicos

Los ejercicios aeróbicos fortalecen su corazón y sus huesos, eliminan el estrés, ayudan a mejorar el funcionamiento de la insulina y la circulación de la sangre. Además, disminuyen su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, ya que bajan la glucosa en la sangre, la presión de la sangre y los niveles de colesterol. Para la mayoría de personas, lo mejor es proponerse más o menos 30 minutos al día por al menos 5 días a la semana. Si últimamente no ha estado muy activo, puede comenzar con 5 ó 10 minutos al día y aumentar el tiempo cada semana. O bien, puede dividir su actividad en el día—haga una caminata enérgica de 10 minutos después de cada comida. El equipo de profesionales que cuida su salud puede enseñarle a calentar y a estirar sus músculos antes del ejercicio aeróbico y a enfriarlos después del ejercicio.

Algunos ejemplos de ejercicio aeróbico:

- Haga una caminata con energía todos los días.
- Baile o tome una clase de aeróbicos.
- Nade o asista a una clase de aeróbicos en el agua.
- Maneje bicicleta al aire libre o use una bicicleta estacionaria.

## Mi plan para los ejercicios aeróbicos:

Qué haré: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Qué necesito para prepararme: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Qué días y qué horas: \_\_\_\_\_

Cuánto tiempo durará cada sesión: \_\_\_\_\_

Cómo calentaré y enfriaré mis músculos en cada sesión: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## El entrenamiento tonificante

El entrenamiento tonificante lo ayuda a fortalecer los huesos y los músculos, y hace que las tareas diarias, como cargar los víveres, sea más fácil para usted. Con más músculo se queman más calorías, incluso en reposo. Haga su rutina tonificante varias veces a la semana. Éstas son algunas formas de hacer entrenamiento tonificante:

- Levante pesas livianas en casa.
- Inscríbase en una clase de entrenamiento tonificante con pesas, bandas elásticas o tubos plásticos.

## Mi plan para el entrenamiento tonificante

Qué haré: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Qué necesito para prepararme: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Qué días y qué horas: \_\_\_\_\_

Cuánto tiempo durará cada sesión: \_\_\_\_\_

## Los ejercicios de flexibilidad

Los ejercicios de flexibilidad, también conocidos como ejercicios de estiramiento, ayudan a que sus articulaciones se mantengan flexibles y a reducir sus probabilidades de sufrir una lesión durante las actividades. Un estiramiento ligero de 5 a 10 minutos ayuda a que su cuerpo se caliente y se prepare para hacer las actividades aeróbicas y, ayuda también, a que sus músculos se enfríen después de hacer la actividad. El equipo de profesionales que cuida su salud puede proporcionarle información sobre cómo se hacen estos estiramientos.

## Mi plan para los ejercicios de flexibilidad:

Qué haré: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Qué necesito para prepararme: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Qué días y qué horas: \_\_\_\_\_

Cuánto tiempo durará cada sesión: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Para aprender más sobre la forma de iniciar una rutina de actividad física, pídale al equipo de profesionales que cuida de su salud una copia de la Guía No. 13: *Cómo empezar a ser activo físicamente.*