

Diabetes y Ejercicios

El ejercicio puede ayudar a controlar la diabetes manteniendo sus niveles de azúcares en la sangre normal.

Cuando usted se ejercita, usted mueve sus músculos. Mover sus músculos hace más fácil para que la insulina (in-su-li-na) conseguir glucosa (glu-kosa) fuera de la sangre y en sus células. Glucosa es también llamada “azúcar” y es la fuente principal de energía de su cuerpo. Tal como un carro necesita gasolina, su cuerpo necesita glucosa para funcionar correctamente.



El Ejercicio también le puede ayudar a:

- Controlar su peso
- Reducir su presión arterial
- Mantener su corazón saludable
- Dormir mejor
- Reducir su nivel de estrés

Guía para ejercitarse con diabetes

- 1. Hable con su doctor sobre el tipo de ejercicio que es mejor para usted.**
- 2. Evalúe su nivel de azúcar en la sangre antes de empezar a ejercitarse.**

Si su nivel de azúcar en la sangre es menos de 100, coma una merienda como una fruta o mitad de un emparedado, para que su nivel de azúcar en la sangre no baje mucho.

No haga ejercicios si su nivel de azúcar en la sangre está por encima de 250. Su nivel de azúcar en la sangre está muy elevado y ejercitarse puede hacer que suba más.

3. Ejercitarse puede hacer que su nivel de azúcar en la sangre baje demasiado. El nivel de azúcar en la sangre bajo también es conocido como hipoglicemia (hi-po-gli-sea-me-a).

Estas señales pueden indicar que su nivel de azúcar esta muy bajo:

- Sentirse débil o cansado
- Sentirse hambriento
- Sentirse sudoroso
- Sentirse con temblores
- Tener palpitaciones rápidas del corazón
- Sentirse mareada

4. Lleve algún alimento con usted, como un pedazo de fruto, una cajita de jugo, 4 o 5 pedazos de dulces, o de tabletas de glucosa. Coma el alimento si usted siente tener síntomas de nivel de azúcar en la sangre bajo.

5. Trate de hacer ejercicios todos los días.

Si no puede todos los días, trate de ejercitarse cada otro día. Debe comenzar despacio e ir incrementando hasta alcanzar por lo menos 30 minutos cada día.



6. Utilice algo que indique que tiene diabetes. Como una cadena, brazalete, identificado. Puede comprar estos artículos en su farmacia local.

Si desea aprender más sobre la diabetes, contáctenos a:
Diabetes Association of Greater Cleveland.
Pida hablar con un educador.



3601 Green Road, #100;
Cleveland, OH 44122

216-591-0800

Visite nuestra página web en: www.dagc.org