

La diabetes y el ejercicio físico

Hacer ejercicio físico con regularidad es importante para la gente con diabetes. Puede ayudar a controlar la diabetes al ayudar a mantener los niveles de glucosa en sangre dentro de los parámetros normales.

El ejercicio ayuda a su cuerpo a usar mejor la insulina, sea su propia insulina o la inyectada. Mover los músculos de su cuerpo hace más fácil para la insulina el sacar la glucosa de la sangre y llevarla a las células. La actividad regular y el ejercicio hacen que algunas personas puedan reducir la cantidad de medicación para la diabetes que toman.



Hacer ejercicio con regularidad puede ayudar a bajar el colesterol total, el colesterol “malo” o LDL y los triglicéridos mientras eleva el colesterol “bueno” o HDL. Algunas personas encuentran que también mejora su presión arterial. Estos cambios pueden reducir la probabilidades de las enfermedades de los vasos sanguíneos, ataques al corazón o derrames.

El ejercicio regular también puede ayudar a las personas a bajar de peso o prevenir el aumento de peso. Puede ayudar a dormir mejor y reducir el estrés.



Si puede, haga ejercicio todos los días. Sino, trate de hacerlo día por medio. Si no está acostumbrado, comience lentamente hasta hacer por lo menos 30 minutos por día. Elegir diferentes actividades puede ayudarlo a evitar el aburrimiento. De modo que ejercitarse no sea una obligación sino un placer.

Controle su glucosa en sangre antes de hacer ejercicio. Si los niveles de glucosa son bajos, usted está en riesgo de tener una reacción por baja glucosa en sangre (hipoglucemia). Si los niveles de glucosa son muy altos hacer ejercicio puede subirlos más. Contrólese después de ejercitarse para ver qué efectos ha tenido el ejercicio en su glucosa en sangre.



bocadillo

A continuación hay algunos parámetros para guiar su decisión de cuando está bien hacer ejercicio:

- No haga ejercicio si su glucosa en sangre es más de 300 mg/dl
- No haga ejercicio si su glucosa en sangre es más de 240 mg/dl y hay cetonas en su orina
- Si su glucosa en sangre es menos de 100mg/dl, coma un

Antes de empezar

Consulte con su médico o su educador para la diabetes antes de comenzar a hacer ejercicio y asegúrese de que conoce los signos y síntomas de la hipoglucemia. Tenga a mano alimentos con carbohidratos en caso de que experimente una baja en la glucosa en sangre mientras se ejercita. Algunos ejemplos son: un jugo en caja, una cajita de pasas de uva o tabletas de glucosa.

No se olvide!

- ✓ Use su identificación como diabético. Collares y brazaletes a tal efecto pueden comprarse en la mayoría de las farmacias.
- ✓ Use ropa apropiada para el tipo de ejercicio que esté haciendo.
- ✓ Beba agua antes, durante y luego de hacer ejercicio.
- ✓ Haga su elongación de los músculos antes y después del ejercicio para evitar forzar los músculos.
- ✓ Diviértase!

Preparado y actualizado por Diabetes Association of Greater Cleveland.
La traducción al español ha sido posible mediante un subsidio de la Fundación Fairview Lutheran.

	DIABETES ASSOCIATION OF GREATER CLEVELAND
	<i>Fighting the diabetes epidemic right here at home</i>

3601 S. Green Road, #100
Cleveland, Ohio 44122

Phone: (216) 591-0800
Fax: (216) 591-0320

Email: information@dagc.org