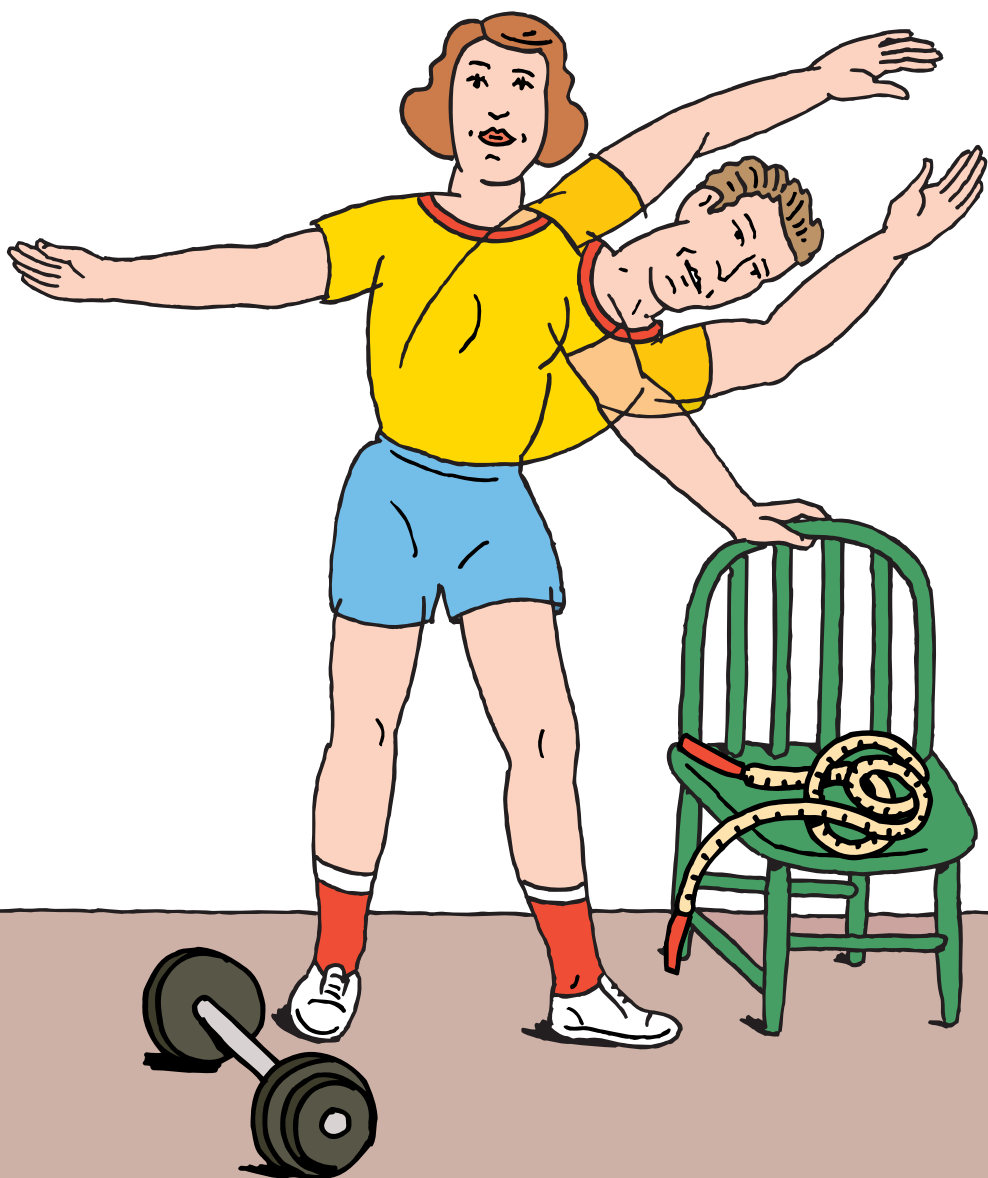
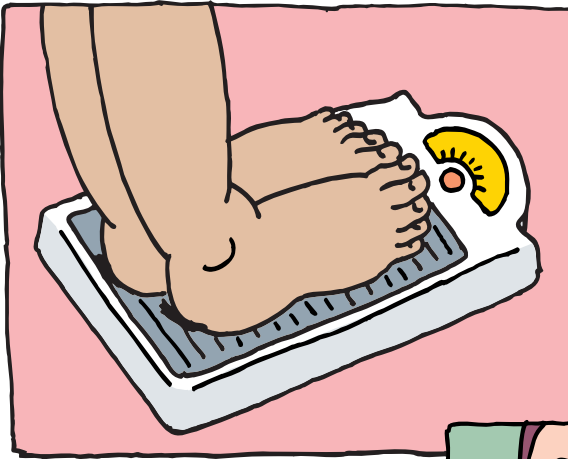


# EL EJERCICIO Y LA DIABETES



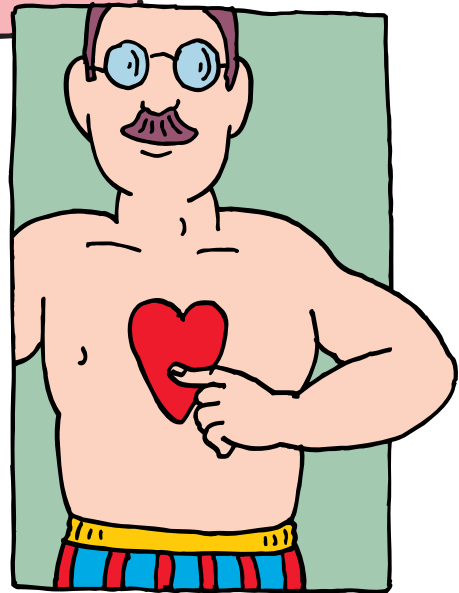
El ejercicio es una manera de ayudar a controlar la diabetes. Los altos niveles de azúcar en la sangre y el sobrepeso pueden empeorar la diabetes.



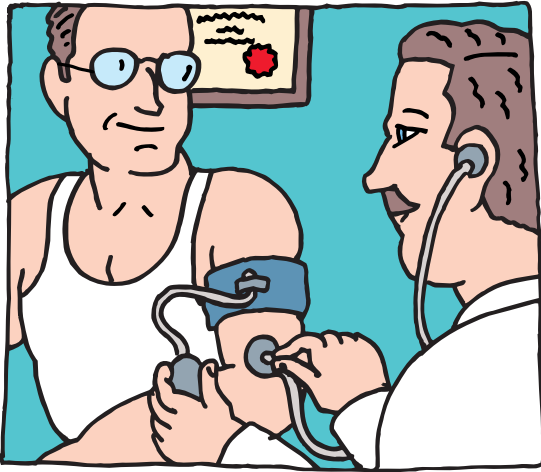
El ejercicio ayuda a:

controlar el peso

bajar el nivel de azúcar en la sangre



evitar las enfermedades del corazón



También puede ayudar a controlar la presión alta y reducir los niveles de grasa en la sangre.



El ejercicio le ayuda a:  
Sentirse mejor y tener  
mejor apariencia

Reducir la  
tensión

Tener huesos y  
músculos fuertes

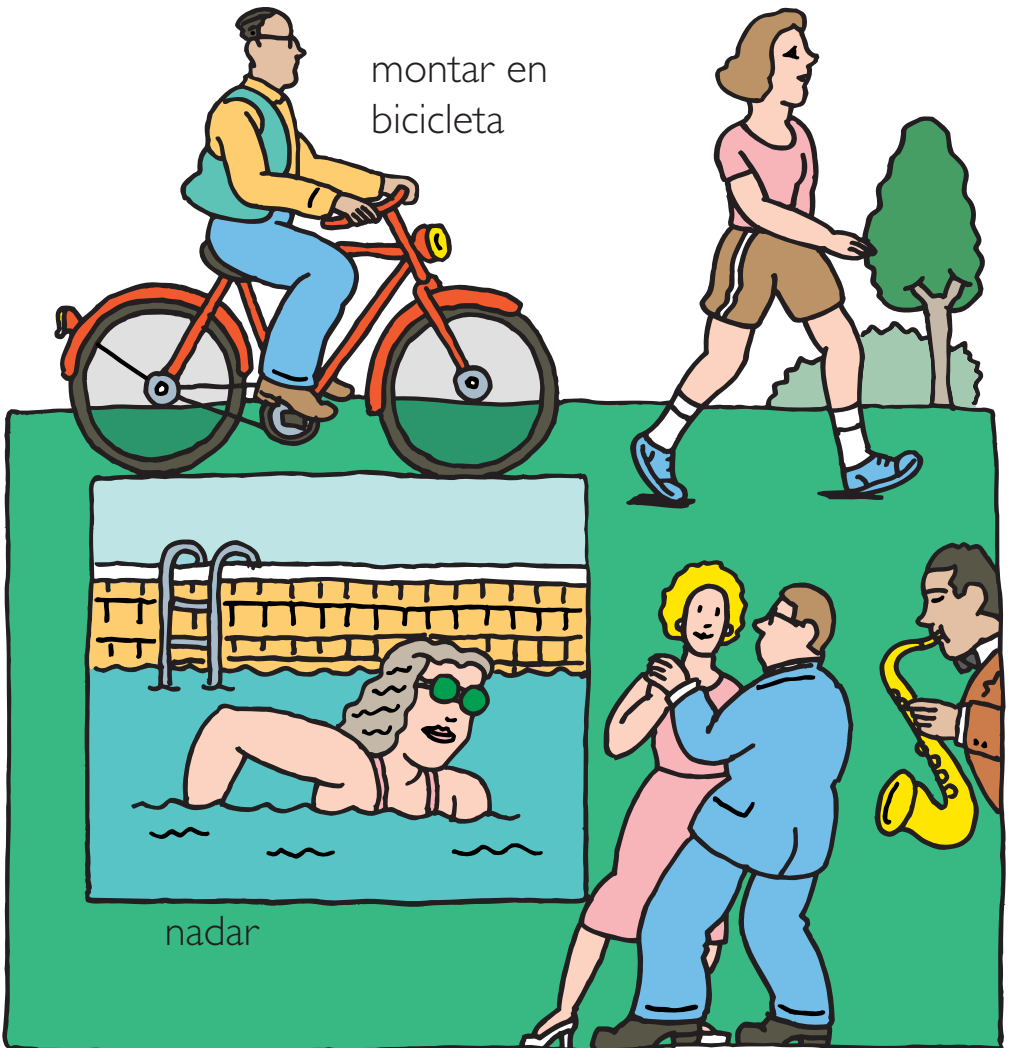


## Para empezar

Busque un ejercicio que le guste.  
No querrá hacerlo si no es divertido.  
Algunos ejercicios fáciles son:

caminar

montar en  
bicicleta



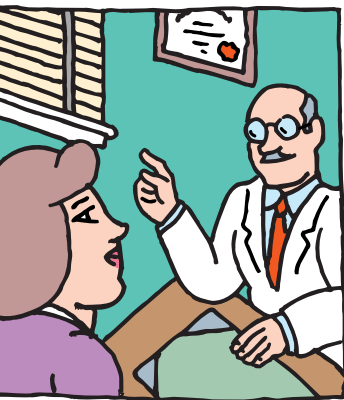
nadar

bailar



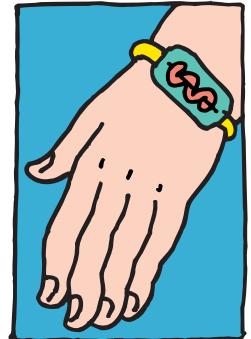
Busque un amigo que le ayude a empezar. Es divertido hacer ejercicios con otras personas.

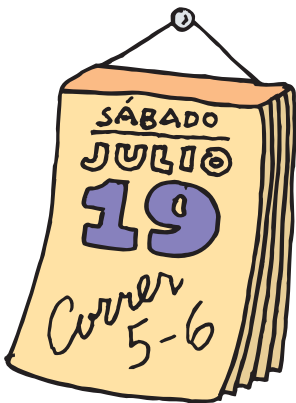
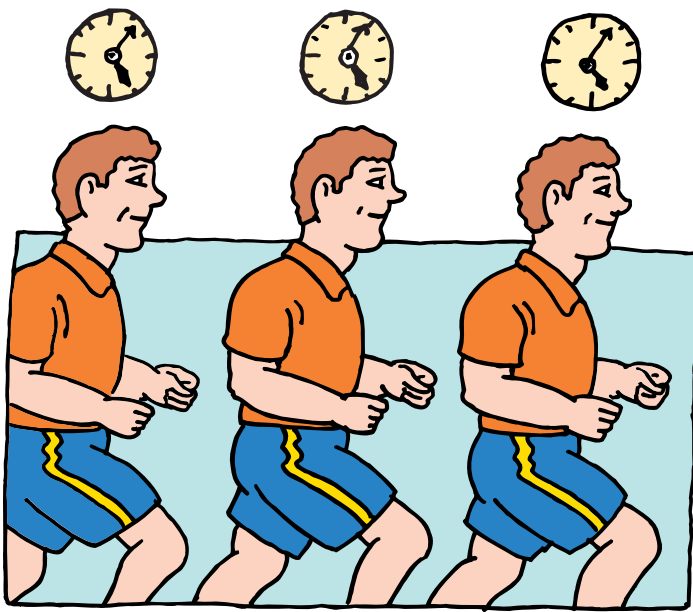
Invite a la familia a participar. ¡El ejercicio es bueno para todos!



Es importante *hablar con su médico antes de empezar a hacer ejercicio*, para encontrar el tipo de ejercicio que le va mejor.

*Lleve siempre una identificación médica.* En caso de emergencia, se sabrá que tiene diabetes.

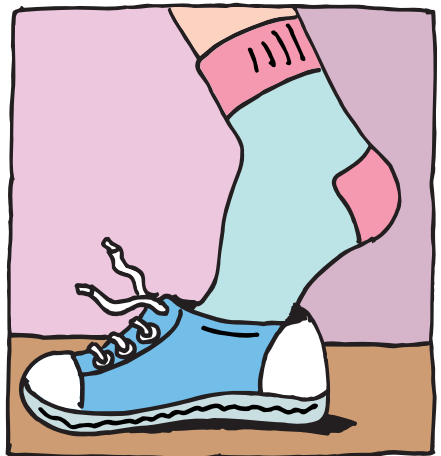




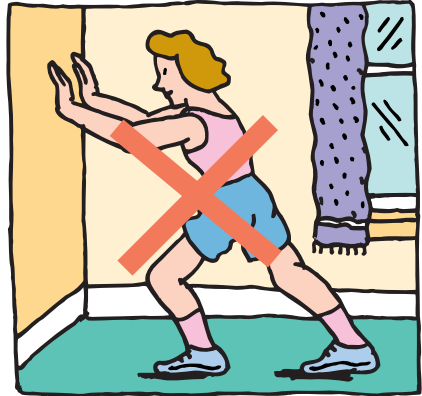
Trate de hacer ejercicio todos los días por lo menos durante 30 minutos. Haga ejercicios a la misma hora del día si es posible. Si tiene poco tiempo, hasta 10 minutos de ejercicio 2 ó 3 veces al día pueden ayudarlo.

### **La seguridad es lo principal**

Lleve zapatos que le queden bien. Los calcetines gruesos pueden ayudar a evitar las ampollas.



Comience lentamente sus ejercicios. Caminar despacio o correr despacio antes y después de hacer ejercicios puede ayudar. Los expertos en salud ya no recomiendan hacer estiramientos antes o después de estar activos.



Beba mucha agua antes, durante y después del ejercicio.

Las personas que usan insulina deben consultar con su médico si es adecuado hacer ejercicio después de comer.



Pare de hacer ejercicio si se siente como si se va a desmayar, o si tiene dolor o dificultades para respirar.

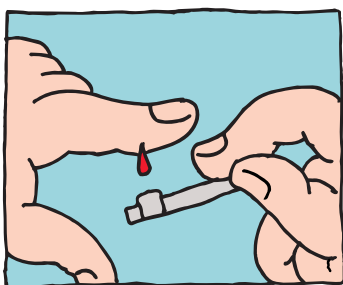
Consulte estos problemas con su médico antes de volver a hacer ejercicio.



## El azúcar en la sangre y el ejercicio

Las personas con diabetes que toman insulina o medicamentos para bajar el nivel de azúcar en la sangre pueden tener el nivel de azúcar muy bajo cuando hacen ejercicio.

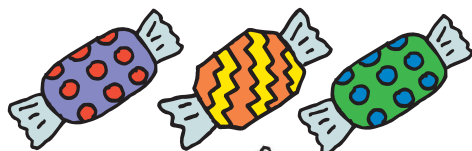
Si toma insulina o pastillas, debe:



- hacerse la prueba de azúcar en la sangre antes de hacer ejercicio
- comer una merienda con azúcar de acción rápida si su nivel de azúcar en la sangre es menor de 100
- comer una merienda si hace ejercicio durante más de 45 minutos

Ejemplos de meriendas con azúcar de acción rápida incluyen:

3 caramelos duros que pueda comer rápido o 2 sobres de azúcar regular



3 tabletas o gel de glucosa

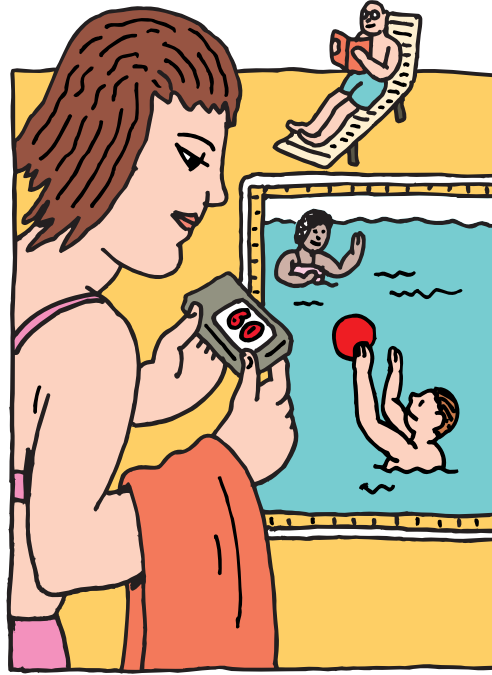


1/2 lata de soda regular (¡no de dieta!)

Hágase la prueba de azúcar en la sangre enseguida si tiene síntomas de un nivel bajo de azúcar en la sangre. Si no puede hacerse la prueba, trátese de todos modos para ir a la segura.

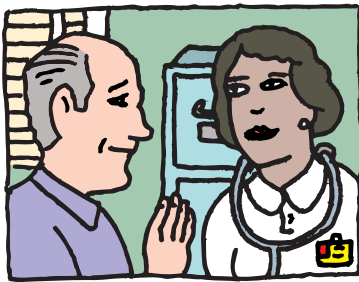


Usted puede tener un nivel bajo de azúcar en la sangre aún horas después de hacer ejercicio. Hágase la prueba a menudo, antes, durante y después de hacer ejercicio.



Si usa insulina, no la inyecte a las zonas del cuerpo que participarán en el ejercicio. Por ejemplo, no se la inyecte en las piernas si va a correr. Puede que se absorba con demasiada rapidez.

Pregunte al médico o a la enfermera si tiene preguntas sobre el ejercicio. ¡Están para ayudarle!



Siempre consulte con su médico antes de efectuar cambios en su plan de tratamiento contra la diabetes.

Visite [www.learningaboutdiabetes.org](http://www.learningaboutdiabetes.org) para más programas educativos gratuitos para personas con diabetes.

Todos los derechos reservados. Escriba a [info@learningaboutdiabetes.org](mailto:info@learningaboutdiabetes.org) para información sobre derechos de uso e impresión.