PERSEVERAR ANTE LA DIABETES

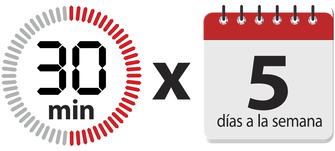
La diabetes y la actividad física

¿Por qué necesito realizar actividad física?

- La actividad física puede ayudar a todas las personas a mantenerse sanas.
- Le ayuda a alcanzar los niveles deseados de azúcar en sangre; le ayuda a controlar el peso y hace que sea menos probable que sufra una enfermedad cardíaca.
- También puede ayudarle a sentir menos estrés y darle más energía.

¿Cuánta actividad física necesito realizar?

Intente estar activo durante 30 minutos al día durante 5 días a la semana.



¿Qué tipo de actividades físicas son las mejores?

Las mejores actividades son las que hacen que su corazón bombee más rápido y le hagan respirar más fuerte. Esto se denomina «actividad aeróbica».

Las actividades adecuadas son:

Montar en bicicleta
Jugar al tenis
Caminar rápido
La jardinería
El senderismo
Cortar el césped
Correr
Aeróbic acuático
Patinar
Bailar
Nadar

También puede añadir actividades que fortalezcan sus músculos.

- Se denominan «actividades de entrenamiento de la fuerza, resistencia o con pesas».
- Intente realizarlas 2 o más días a la semana.

Consejos para evitar que el azúcar en sangre baje demasiado cuando se realicen actividades físicas o se haga ejercicio.

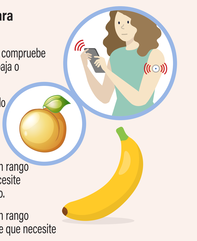
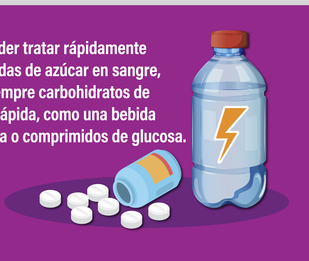
- Para reducir el riesgo de bajada de azúcar en sangre, realice entrene la fuerza antes que la actividad aeróbica.
- Haga ejercicio una hora y media después de comer.

Si toma insulina, hable con el médico para asegurarse de estar tomando la dosis correcta de insulina antes de hacer ejercicio.

- Antes de hacer ejercicio, compruebe que el nivel de azúcar en sangre esté en un rango seguro.

Mi rango de azúcar en sangre para hacer ejercicio es _____.

- Si utiliza un monitor continuo de glucosa, compruebe si el nivel de la glucosa en sangre sube, baja o se mantiene estable.
- Si el nivel de azúcar en sangre es demasiado bajo o está bajando, deberá comer o beber entre 15 y 30 gramos de carbohidratos antes de empezar a hacer ejercicio.
- Si el nivel de azúcar en sangre está en un rango seguro y está estable, es posible que necesite carbohidratos antes o durante el ejercicio.
- Si el nivel de azúcar en sangre está en un rango seguro y está subiendo, es poco probable que necesite carbohidratos durante el ejercicio.



Para poder tratar rápidamente las bajadas de azúcar en sangre, lleve siempre carbohidratos de acción rápida, como una bebida isotónica o comprimidos de glucosa.