

Controle su diabetes *toda su vida:*

Circular 569 H
(español)

El ejercicio para la gente con diabetes

- Practicar alguna actividad física con regularidad es un factor importante para controlar su diabetes.
- Un poco de actividad física todos los días puede mejorar su control sobre la glucosa de la sangre.
- A algunas personas se le pueden reducir o eliminar las medicinas de la diabetes debido a la pérdida de peso y la actividad física diaria.
- Es importante cuidarse los pies cuando practica algún ejercicio.
- Caminar, nadar, o andar en bicicleta son buenas formas de practicar el ejercicio.
- Puede prevenir los bajos niveles de glucosa de la sangre cuando haga ejercicio balanceando la insulina, el alimento, y la actividad.

Los beneficios del ejercicio

El ejercicio es un factor importante para controlar su diabetes. Para la gente que tiene diabetes, el estar de sobrepeso y/o la inactividad pueden contribuir a problemas de la glucosa de la sangre. Aumentar su actividad diaria, aunque sea sólo un poco, puede ayudarle a controlar mejor sus niveles de glucosa de la sangre, reducir la cantidad de medicamentos que necesita, reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, y ayudarle a controlar su peso. El ejercicio también puede mejorar su calidad de vida y bienestar emocional. ¡Caminar tan solo 15 minutos diarios puede tener un buen impacto!

Cómo empezar

Para mucha gente, la parte más difícil para llegar a vivir una vida más activa es simplemente empezar. Como lavarse los dientes todos los días, el ejercicio diario es un hábito que tiene que encajar con su estilo de vida. Para empezar, forme un plan o póngase una meta. Empiece poniéndose metas chicas y fáciles de lograr—como caminar 10 minutos todas las tardes. Haga una cita o aparte un tiempo en su rutina para dedicarse con regularidad a su meta. Búsquese un compañero para que sea más divertido, o incluya un miembro de la familia. ¡Recuerde que el ejercicio es bueno para toda la familia! Lleve un diario de su progreso y reconózcase sus logros—cada semana, cada mes, y cada año. Pronto, ¡su caminata diaria será un hábito sin el que no podrá vivir!



NM STATE Facultad de Ciencias Agrícolas,
Ambientales y del Consumidor
Servicio de Extensión Cooperativa

Karen Halderson, MPH, RD, CDE
Coordinadora de Diabetes
de la Oficina de Extensión

Martha Archuleta, PhD, RD
Especialista en Alimentos y Nutrición
de la Oficina de Extensión

Ejercicio seguro

Hacer ejercicio no representa gran riesgo para la mayoría de las personas. Sin embargo, deben tomarse ciertas precauciones. Después de haber llevado una vida inactiva

durante muchos años, alguna gente puede encontrarse fuera de condición física. Si tiene más de 35 años y no ha hecho ejercicio con regularidad, consulte a su médico antes de empezar o intentar nuevas formas de ejercicio. Si tiene problemas con los ojos como resultado de su diabetes, asegúrese de consultar con su doctor antes de hacer algún ejercicio, como levantar pesas.

Póngale atención a sus pies si planea hacer ejercicio. Escoja alguna actividad que no maltrate sus pies si tiene problemas de circulación o pérdida de sensación en las piernas o pies. Siempre use zapatos cómodos que protejan sus pies. Caminar, andar en bicicleta, o nadar son buenos ejercicios para la gente que tiene diabetes.

Sugerencias para la gente con diabetes

- Lleve consigo una tarjeta de identificación y use un brazalete, collar, o pendiente que lo identifique como una persona con diabetes.
- Revise el nivel de glucosa de la sangre antes y después de hacer ejercicio.
- Si usa insulina, evite el ejercicio durante los momentos cuando la insulina tenga su máximo efecto e inyéctese en partes del cuerpo que no sean las piernas ni los brazos.
- Si usa insulina, reduzca su dosis cuando haga ejercicio. Consulte a su proveedor de servicios de salud o su educador de diabetes para aprender cómo hacerlo.
- Esté pendiente de los síntomas de la hipoglucemia (bajo nivel de glucosa de la sangre) durante y después del hacer ejercicio. Entre estos síntomas se incluyen el sentirse débil o temblando, un rápido latir del corazón, y cambios en su visión. Mantenga algunas fuentes de carbohidratos (tabletas de glucosa, dulce macizo, jugo, etcétera) a la mano para tratar los bajos niveles de glucosa de la sangre.
- Tome mucha agua antes, durante, y después de hacer ejercicio para prevenir la deshidratación.
- Use zapatos cómodos que le queden bien y que protejan sus pies de cualquier daño.

A dónde recurrir para más información:

- Su proveedor de servicios de salud
- La Asociación Americana de la Diabetes (*American Diabetes Association*): **1-800-DIABETES**
www.diabetes.org
- El Programa Nacional de Educación para la Diabetes (*National Diabetes Education Program*): **1-800-438-5383**
o consulte la página de la red en **www.ndep.nih.gov** o **www.cdc.gov**
- El Programa para la Prevención y el Control de la Diabetes en Nuevo México (*New Mexico Diabetes Prevention and Control Program*):
www.diabetesnm.org
- La Oficina de Extensión de su condado (*county Extension office*):
www.cahe.nmsu.edu/county/

*Autora original: Raylene McCalman,
Coordinadora de Diabetes de la
Oficina de Extensión*

Esta publicación se hizo posible gracias a becas del Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Nuevo México y del Programa para la Prevención y el Control de la Diabetes del Departamento de Salud del Estado de Nuevo México.

El Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Nuevo México acata las pautas de acción afirmativa y de oportunidad equitativa en el empleo y en la educación. NMSU y el Departamento de Agricultura de los E.U. colaboraron en este labor.

**Revisado
Julio 2009**

Las Cruces, NM

Esta publicación se programa para ser actualizada y publicada julio 2013.