



## Table of Contents

<b>1. La diabetes y el ejercicio .....</b>	<b>2</b>
<b>1.1. La diabetes y el ejercicio .....</b>	<b>2</b>
<b>1.2. Consejos para el ejercicio.....</b>	<b>3</b>

## 1. La diabetes y el ejercicio

### 1.1. *La diabetes y el ejercicio*

Todos nos beneficiamos con el ejercicio regular. En la diabetes, juega un papel importante para el mantenimiento de su salud.

#### ¿Cómo puede ayudar el ejercicio?

- Ayuda a la insulina a funcionar mejor, lo que mejorará sus niveles de azúcar en la sangre
- Puede ayudarle a controlar el peso
- Puede ayudarle a bajar la presión sanguínea
- Puede reducir el riesgo de una enfermedad cardíaca
- Puede ayudarle a reducir el estrés.

#### ¿Qué tipos de ejercicio debo hacer?

Esto depende de lo que le guste, y de su estado físico. He aquí algunas sugerencias:

- Caminar
- Nadar
- Bailar
- Aerobismo acuático
- Jardinería
- Golf
- Ciclismo
- Bicicleta de ejercicios
- Máquina de andar

Es también útil aumentar su nivel general de actividad física. Por ej. subir por las escaleras en lugar de tomar el ascensor, pararse a cambiar los canales de TV en lugar de usar el control remoto, hacer cosas en la casa, etc.

#### ¿Cuánto ejercicio necesito hacer?

Idealmente, unos 30 minutos diarios. Si esto no es posible, este tiempo puede dividirse en tres sesiones de diez minutos.

#### ¿Qué intensidad debe tener el ejercicio?

No precisa resoplar para beneficiarse con el ejercicio. Trate de que sea de intensidad moderada. Esto significa que puede seguir hablando mientras ejercita, sin que le falte el aliento.

## **Al comenzar**

Antes de comenzar con un programa regular de ejercicios, vea a su médico para que le haga un reconocimiento completo. Esto es especialmente importante si tiene complicaciones debidas a la diabetes.

Comience los ejercicios en forma gradual. Empiece con 5-10 minutos y lentamente aumente hasta los 30 minutos.

---

## **1.2. Consejos para el ejercicio**

### **Beba más líquido**

Beba fluido adicional antes, durante (sólo con el ejercicio prolongado) y después del ejercicio para evitar la deshidratación.

El fluido puede ser agua, o una bebida azucarada si necesita mayor cantidad de carbohidratos. Lo recomendable es 250 ml cada 15 minutos o un litro de fluido por hora

### **Cuide sus pies**

Lleve zapatos cómodos, que calcen bien.

Siempre revise sus pies antes y después del ejercicio.

Las úlceras u otras lesiones en los pies son un serio peligro para los diabéticos. Es importante evitar el daño a los pies, especialmente en las personas de mediana edad y mayores. Sería prudente que éstas eviten los ejercicios que aumentan la presión sobre los pies (por ej. correr).

Los ejercicios que someten a los pies a cargas mínimas son los ideales, tales como montar una bicicleta de ejercitación o caminar a paso ligero utilizando un buen calzado.

### **Consuma más carbohidratos**

Consuma carbohidratos adicionales antes y durante el ejercicio para evitar la hipoglucemia.

A menudo se necesitan carbohidratos adicionales después del ejercicio.

Verifique sus niveles de glucosa en la sangre antes y, si fuera posible, durante (por lo menos al principio) y después del ejercicio, para evaluar sus requisitos de alimentación adicional.

Converse con su dietista sobre el ajuste en la ingesta de alimentos.

## Ajuste la insulina y las tabletas

Podría ser necesario reducir sus dosis de insulina y/o tabletas antes del ejercicio. Los ajustes de insulina varían de acuerdo a cada persona. Converse con su médico o educador en diabetes sobre los ajustes adecuados para adaptarse a su plan de ejercicios.

Use un bloqueador solar al hacer ejercicios al aire libre.

## Consejos para las personas con diabetes tipo 1

Si su diabetes no está bien controlada (por ej. los niveles de glucosa en la sangre en ayunas son mayores de 14 mmol/L, con presencia de cetonas en la orina), es entonces mejor evitar el ejercicio hasta que la glucosa se haya estabilizado.

En realidad, los ejercicios en estas circunstancias pueden elevar el nivel de glucosa en sangre y aumentar la producción de cetonas.

## Consejos para las personas con diabetes tipo 2

La ejercitación regular es parte importante de su manejo.

Contribuirá al funcionamiento más eficiente de la insulina y le ayudará a controlar los niveles de glucosa en la sangre.