

Actividad física: guía rápida

La actividad física con regularidad puede ayudarle a cuidar su diabetes y a mantenerse saludable. Algunos beneficios de hacer actividad física con regularidad incluyen:



Reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y accidente cerebrovascular



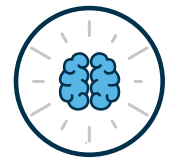
Ayuda a mantener niveles saludables de glucosa en sangre



Fortalece los músculos y los huesos



Ayuda a controlar el peso



Mejora el estado de ánimo y los niveles de energía

Tipos de actividad física que puede hacer

Hacer diferentes tipos de actividad física es lo mejor para su cuerpo, por ejemplo:

Actividades cardiovasculares

Actividades que hacen que respire con más intensidad y que su corazón lata más rápido, como:



Caminar



Nadar



Ciclismo

Haga 30 minutos de actividad cardiovascular la mayoría de los días de la semana.

Ejercicios de fortalecimiento

Actividades que ayudan a que los músculos y los huesos estén más fuertes, como:



Ejercicios con su propio peso corporal



Ejercicios de resistencia



Pesas

Haga ejercicios de fortalecimiento al menos 2 veces por semana.

Actividades cotidianas

Movimientos que hace normalmente en su día, como:



Jardinería



Tareas del hogar



Caminar hasta la parada de autobús

Intente hacer un poco más de lo que hace actualmente. Por ejemplo, use las escaleras en lugar del ascensor.

Seguridad cuando haga actividad física



Consulte con su médico o profesional de la salud antes de iniciar una nueva rutina de ejercicio.



Use zapatos que le queden bien y revise sus pies después de hacer ejercicio.



Beba agua antes, durante y después de hacer ejercicio.



Deténgase si siente mareos, tiene dolor en el pecho o se siente mal.

Si usa insulina o medicamentos para la diabetes



Consulte con su médico si debe hacer cambios en su insulina, medicamentos o alimentos cuando haga actividad física.



Controle los niveles de glucosa en la sangre antes y después de la actividad física. Consuma hidratos de carbono si necesita aumentar sus niveles.



Evite hacer ejercicio si sus niveles de glucosa en sangre están por encima de 15 mmol/L o si se siente mal.



Lleve siempre consigo lo necesario para tratar la glucosa baja (hipo)

Manténganse en movimiento

- Consulte con su médico qué tipos de actividad podrían ayudarle a mantenerse saludable.
- Las actividades que mejoran el equilibrio y la coordinación, como saltar, brincar a la cuerda y el Tai Chi, también pueden ser beneficiosas para usted.
- No pase mucho tiempo sentado; levántese y muévase con la mayor frecuencia posible.

Consejos para aumentar la actividad física



- Comience lento y aumente la actividad de forma gradual.
- Pequeñas sesiones de actividad cuentan, como caminar 10 minutos 3 veces al día.
- Planifique la hora y los días en que hará actividad física y anótelos en su calendario.
- Elija una actividad que disfrute o haga ejercicio con un amigo.



El NDSS y usted

Para acceder a más recursos (incluidos en su idioma), escanee el código QR, visite ndss.com.au o llame a la Línea de asistencia del NDSS al 1800 637 700.

Nota: Esta información es solo una guía. No debería sustituir los consejos médicos individualizados. Si tiene alguna preocupación acerca de su salud o preguntas adicionales, puede ponerse en contacto con su profesional de la salud.