

# Vida Saludable: Ejercicio y diabetes<sup>1</sup>

Sergio Romero y Linda B. Bobroff<sup>2</sup>

El ejercicio es una de las mejores cosas que se pueden hacer para cuidar su salud. El ejercicio puede ayudarle a controlar los niveles de azúcar en la sangre, reducir la grasa corporal y disminuir los riesgos de enfermedades del corazón. A continuación les ofrecemos unos consejos para ayudarles a empezar un programa de ejercicio divertido y saludable. ¡Empiece hoy!

## Las personas físicamente activas reducen los riesgos de padecer

- Enfermedades del corazón
- Diabetes
- Derrames
- Presión alta
- Osteoporosis
- Depresión
- Obesidad
- Caídas y fracturas

También puede ayudarle a dormir mejor, mejorar la postura y el equilibrio, mantenerse independiente y mejorar su calidad de vida.



Figura 1. El ejercicio puede ayudar a que la sarna de la diabetes

Credits: For de [www.works](http://www.works). CC BY 2.0. <http://flic.kr/p/5NYdaE>

## Antes de empezar

Hable con su médico. Puede que su médico quiera hacerle un examen físico antes de empezar. También puede recomendarle los mejores ejercicios para usted.

## Empezando

- Empiece despacio y vaya progresando poco a poco.
- Busque actividades que sean de su gusto.
- Acumule 20-40 minutos de actividad moderada la mayoría de los días.

1. The English version of this document is *Healthy Living: Exercise and Diabetes* (FCS8613). Este documento, FCS8613-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Publicado: marzo 2004. Revisado: diciembre 2011. Traducido del inglés por Rafael Arango y Claudia Peñuela. Por favor visite el sitio en la página de EDIS <http://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Sergio Romero, MS, ATC, anterior de ENAFS y Linda B. Bobroff, PhD, RD, LD/N, profesora, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, Florida 32611.

- Incluya ejercicios de estiramiento.
- Caliente antes de empezar y disminuya el ritmo gradualmente al terminar.

## **Recomendaciones para personas con diabetes**

- Hágase un chequeo médico antes de empezar.
- Compruebe sus niveles de azúcar antes y después de ejercitarse.
- Realice sus ejercicios 1-1½ horas después de comer para evitar bajadas de azúcar en la sangre.
- Prepárese para tratar bajadas de azúcar. Lleve siempre consigo jugo, soda (la soda sin azúcar o de dieta no sirve), pasas u otros alimentos altos en azúcar y de acción rápida.
- Inspeccione sus pies diariamente y después de hacer ejercicio.
- No se ejercite en periodos en los que sus niveles de azúcar son demasiado altos (400 mg/dl o más).