

# Vida Saludable para Personas de Edad: El Ejercicio Y La Diabetes<sup>1</sup>

**Sergio Romero<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.

## 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.
- ◆ 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).



1. This document, FCS8613-Span, is one in a series of the Department of Family, Youth and Community Sciences, Florida Cooperative Extension Service, Institute of Food and Agricultural Sciences, University of Florida, Gainesville, FL 32611. Publication date: March 2004. This leaflet was developed with funding from the Florida Department of Elder Affairs in partnership with state, county, and local agencies. Please visit the EDIS Web site at <http://edis.ifas.ufl.edu>

2. Sergio Romero, MS, ATC, former ENAFS education assistant, Department of Family, Youth and Community Sciences, Institute of Food and Agricultural Sciences, University of Florida, Gainesville, FL 32611. English version reviewed by Linda B. Bobroff, PhD, RD, LD/N, professor, and Leigh Ann Martin, MS, former ENAFS project coordinator, University of Florida. Translation reviewed by Isabel Valentin-Oquendo, MS, RD, former FNP curriculum coordinator, University of Florida.