

## Ser Más Activo Es Mejor Para Usted

Si tiene diabetes, mantenerse activo hace que su cuerpo mas sensible a la insulina (la hormona que permite que las células de su cuerpo usen azúcar en la sangre para energía), que ayuda a controlar su diabetes. La actividad física también ayuda a controlar el azúcar en la sangre y disminuye su riesgo de enfermedad cardiaca y daño en los nervios.

### Algunos beneficios adicionales:

- Mantener un peso saludable
- Perder peso, si es necesario
- Sentirse más feliz
- Dormir mejor
- Mejorar su memoria
- Controlar su presión arterial
- Reducir el colesterol LDL (“malo”) y elevar el colesterol HDL (“bueno”)

### **Como Beneficiarse de la Actividad Física**

El objetivo es obtener al menos 150 minutos por semana de moderado-intensidad de la actividad. Una forma de hacerlo es de tener al menos de 20 a 25 minutos de actividad todos los días. Además, en 2 o más días a la semana, incluya actividades que funcionen todos los principales grupos musculares (piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos).

### Ejemplos de actividades moderado-intensidad física incluyen:

- Caminar enérgicamente
- Hacer las tareas del hogar
- Cortar el pasto
- Bailar
- Nadar
- Andar en bicicleta
- Hacer deporte

Estas actividades trabajan sus músculos grandes, aumenta su ritmo cardiaco y lo hace respirar más fuerte; objetivos importantes para la forma física.



2225 Enterprise Drive  
Suite 2507  
Westchester, IL 60154

Return service requested

Access to Care

Boletín de Diabetes

Abril 2020

## Ser Físicamente Activo Para Prevenir La Diabetes

- Como Beneficiarse de Actividad Física
- Consideraciones Especiales para Personas con Diabetes

---

**COVID-19/Coronavirus es mas riesgoso para personas con diabetes, enfermedad cardiaca y otras enfermedades crónicas.**

---

Los signos y síntomas de COVID-19 pueden incluir fiebre, tos, diarrea, y dificultad para respirar. Si tiene estos síntomas, llame a su médico ATC.

Para obtener informacion y recursos de COVID-19, visite [www.accesstocare.org/resources](http://www.accesstocare.org/resources)

---

¡Nuestro objetivo siempre es ayudar a nuestros miembros mantenerse lo más saludable posible para vivir una vida feliz y productiva! Para ayudar a lograr una vida saludable, este boletín para los miembros se centra en la educación para la diabetes, prevención y administración. Háganos saber lo que quisiera que cubramos en el futuro.

[info@accesstocare.org](mailto:info@accesstocare.org)  
[www.accesstocare.org](http://www.accesstocare.org)

708.531.0680

## Formas de comenzar: Encontrar una actividad que le guste y tener una pareja que le ayude a cumplirla.

- **Encuentre algo que le guste.** Hacer algo que disfruta es importante porque si no le gusta, no se quedara con él. Encuentre una actividad que usted y su médico acuerden que puede hacer regularmente.
- **Empieza pequeño.** Comience lentamente y avance hasta el nivel deseado. (por ejemplo, estacionese mas lejos de su puerta, suba las escaleras, trabaje en el jardín o camine a su perro). Comience de poco y agregue gradualmente un poco mas de tiempo e intensidad cada semana.
- **Encuentre un compañero.** Tener una pareja puede ayudarlo a continuar siendo activo cuando otra persona cuenta con usted.
- **Elija una meta.** Un ejemplo: caminar una milla todos los días durante un mes o estar activo todos los días de la semana durante 30 minutos. Sea específico y realista. ***Siempre discuta sus objetivos de actividad con su proveedor de atención médica.***
- **Programelo.** Mientras mas actividad regular realice, más rápido se convertirá en un hábito. Piense en formas de vincular la actividad con la vida diaria. Por ejemplo, podría programar una caminata con un compañero de trabajo después del almuerzo. Trate de no pasar mas de 2 días seguidos sin estar activo

## Formas de convertir las excusas en soluciones: A continuación, se enumeran alguna de las excusas comunes y sus soluciones.

No soy más activo porque ...	Formas de hacerlo funcionar
es demasiado difícil	Si crees que estar más activo significa pasar horas en el gimnasio, ¡simplemente no es cierto! Puede comenzar caminando durante 10 minutos después de la cena, aumentando gradualmente hasta 30 minutos la mayoría de los días.
los resultados tardan demasiado	Algunos beneficios comienzan de inmediato, incluso si no te parecen obvios. Controle su nivel de azúcar en la sangre antes y después de dar un paseo. Probablemente verá un número más bajo después de la caminata.
simplemente no es divertido	No te obligues a hacer algo que no te gusta. No te quedarás con eso. Intente realizar una nueva actividad un par de veces antes de decidir si desea continuar con ella. Si uno no encaja bien, pruebe con otro.
esto cuesta mucho	Los costos de membresías de gimnasios y clases de gimnasia pueden sumar. Pero caminar durante el almuerzo o después de la cena, bailar con tus canciones favoritas o ejercitarte para ver videos en línea son gratis.
es difícil encontrar el tiempo	Encuentra maneras de incluir la actividad física en tu vida cotidiana: sube las escaleras en lugar del elevador, juega afuera con los niños, levántate y muévete durante los comerciales de televisión. Trate de realizar al menos 20 a 25 minutos de actividad todos los días, lo que lo ayudará a convertirse en un hábito.
soy demasiado viejo	¡Nunca es demasiado tarde para comenzar a ser más activo! Las actividades de bajo impacto como caminar en la piscina y nadar son ejemplos. Hable con su proveedor de atención médica sobre las actividades que puede realizar para comenzar.
estoy demasiado fuera de forma	Empieza lentamente y avanza hacia arriba. Agregue actividades simples todos los días, como caminar hasta el buzón o estacionar un poco más lejos de la puerta. Discuta otras ideas con su proveedor de atención médica.

## Consideraciones Especiales Para Personas con Diabetes: Antes de comenzar cualquier actividad física, consulte con su proveedor de atención medica para hablar sobre las mejores actividades físicas para usted. Asegúrese de discutir que actividades le gustan, como prepararse y que debe evitar.

**Pregúntele a su medico o enfermera:** 1) Que actividades físicas son seguras para usted? 2) Hay algo especial que deba hacer para proteger mis pies? 3) Debo hacer algún cambio en mis medicamentos antes de aumentar mi nivel de actividad física?

4) Necesito comer antes de estar activo?

- Beba muchos líquidos mientras este físicamente activo para prevenir la deshidratación (perdida de agua en el cuerpo)
- **Asegúrese de controlar su nivel de azúcar en la sangre antes de estar físicamente activo**, especialmente si toma insulina.
  - ✓ Si esta por debajo de 100 mg/dL, es posible que deba comer una pequeña comida que contenga 15-30 gramos de carbohidratos (2 cucharadas de uvas pasas o ½ taza de jugo de fruta o refresco regular), no una dieta o tabletas de glucosa para que el azúcar en la sangre no baje demasiado mientras estar físicamente activo. **El bajo nivel de azúcar en la sangre puede ser muy grave.**
  - ✓ Si esta por encima de 240mg/dL, su nivel de azúcar en la sangre puede ser demasiado alto (hiperglucemia) para estar activo de manera segura. Si esta físicamente activo cuando tiene altos niveles de cetonas, corre el riesgo de cetoacidosis, una complicación grave de la diabetes que necesita tratamiento inmediato. (Analice su orina en busca de cetonas. Pregúntele a su médico al respecto).
- Cuando este físicamente activo, use medias de algodón y calzado deportivo que le queden bien y sean cómodos.
- Después de estar físicamente activo, revise sus pies en busca de llagas, ampollas, irritación, cortes u otras lesiones. **Llame a su proveedor de atención medica si una lesión no comienza a sanar después de 2 días.**