

# VAMOS A MOVERNOS

## LA DIABETES Y EL EJERCICIO

Página 1

Estar activo es bueno para casi todo el mundo, incluyendo a las personas con diabetes.

Las personas activas por lo general:

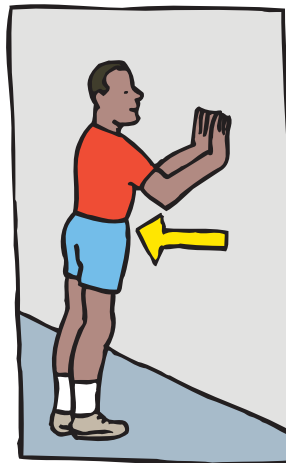
- tienen más energía
- tienen mejor control del azúcar en la sangre
- tienen menos estrés
- se ven y se sienten mejor

### El primer paso:

Siempre hable con su médico antes de comenzar a hacer ejercicios. Escoja una o más actividades que le gusten. Puede estar activo tanto dentro como fuera de casa.



Algunos ejercicios para interiores

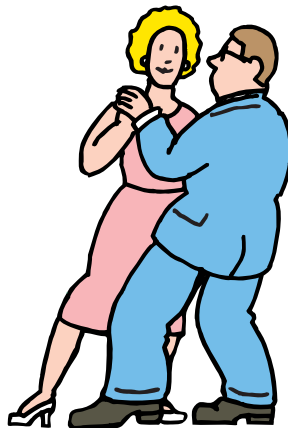


Estiramiento  
Ejercicios de piernas o de piso

Algunos ejercicios para exteriores



Caminar rápido  
Jardinería



Bailar  
Correr suave en el mismo lugar



Correr en bicicleta  
Deportes en equipo

# VAMOS A MOVERNOS

## LA DIABETES Y EL EJERCICIO

Página 2

### Su meta:

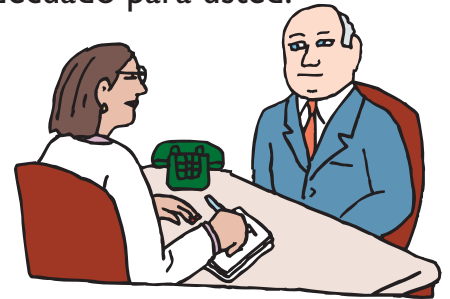
Hacer ejercicio por lo menos 30 minutos al día para mantener su peso actual. De 45 a 60 minutos

de ejercicio diario pueden ayudarle a perder peso.



Lleve un registro de cuándo está activo, qué hace y por cuánto tiempo. Establezca metas que pueda alcanzar y prémiese cuando alcance una meta. Entonces, ¡establezca una meta nueva!

Su médico o educador en diabetes le ayudará a escoger un plan de ejercicios adecuado para usted.

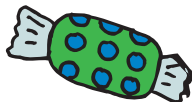
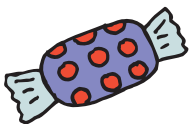


### Consejos para empezar

- Empiece POCO A POCO: Haga calentamientos antes y después de su actividad
- Busque un amigo para que le acompañe. Esto le ayudará a no dejar su actividad.
- Use ropa y zapatos cómodos y lleve una identificación que diga que usted tiene diabetes.
- Revise sus pies antes y después de hacer ejercicio.



Merienda alta en azúcar (Mentas)



Mastique rápidamente  
3 ó 4 caramelos duros.



- Trate de hacer ejercicio de 1 a 3 horas después de comer (cuando su nivel de azúcar en la sangre está alto).
- Revise su azúcar en la sangre antes y después de estar activo, sobre todo si tiene diabetes tipo I.
- Un nivel bajo de azúcar en la sangre puede ser un problema cuando se hace ejercicio. Siempre tenga a mano una merienda alta en azúcar de acción rápida.

