Recomendaciones para hacer actividad física con seguridad

- Evalúe el azúcar en sangre antes y después de la rutina.
- Tenga a mano algún tipo de hidrato de carbono (leche, jugo, pan, etc.) en caso de que ocurra un episodio de hipoglucemia o bajón de azúcar.
- Ejercitarse antes de las 9:00 a.m. o en horas de la tarde, después de las 5:00 p.m.
- Use ropa cómoda (algodón, colores claros, no utilizar plástico).
- Use una identificación que indique sus condiciones de salud.
- Use zapatos cómodos y adecuados, en especial si ya tiene problemas de los pies.
- Ingiera agua antes, durante y después de realizar actividad física.
- Haga ejercicio en un sitio seguro.
- Conozca en que lugares puede hacer ejercicio de manera segura.
- Nunca haga ejercicio solo.

- Tenga cuidado. Respete las leyes de tránsito.
- Vigile por las siguientes señales:

- hiperactividad, mucha sed, orinar mucho, debilidad extrema, dificultad al hablar y mareos.

- Detenga la rutina de actividad física si estos síntomas persisten y notifique a su médico.

En diabetes control es prevención

Estado Libre Asociado de Puerto Rico
Departamento de Salud

Secretaría Auxiliar de Promoción de la Salud
División para la Prevención y Control de Enfermedades Crónicas
Programa de Prevención y Control de la Diabetes
Teléfonos:
(787) 977-2147 / 977-2157 / 960-5957
Fax: (787) 977-2138
www.salud.gov.pr

Revisado 2008
Autorizado por: #CEE-SA-08-6582

La diabetes y la importancia de la actividad física

La diabetes y la importancia de la actividad física

La actividad física se considera uno de los elementos esenciales para el control de la diabetes, junto al plan de alimentación y los medicamentos.

Si piensa comenzar a realizar actividad física:

- Consulte con su médico y pregunte que tipo de actividad física puede hacer.
- Escoja una actividad sencilla que sea de su agrado.
- Si es posible, consulte con un (a) profesional con especialidad en ejercicio.

Para practicar ejercicio de forma segura y evitar complicaciones, consulte a su médico si:

- Tiene problemas del corazón, problemas circulatorios, daño en los nervios, daño del ojo y problemas del riñón.
- Tiene algún tipo de discapacidad: artritis, problemas de la vista, problemas al caminar, etc.

Beneficios de la actividad física:

- Ayuda a controlar los niveles de azúcar y grasa en la sangre.
- Ayuda a controlar la presión arterial elevada.
- Ayuda a mantener un peso saludable.
- Mejora la calidad de vida.
- Mejora la fuerza y el tono de los músculos.
- Mejora la circulación de la sangre.
- Fortalece el corazón y los pulmones.
- Ayuda a aliviar la ansiedad y la depresión.
- Ayuda a dormir mejor.

Las personas con diabetes, que practican actividad física, obtienen los siguientes beneficios:

- Mejora la capacidad del cuerpo para utilizar la insulina.
- Ayuda a controlar la diabetes y a la vez se reduce la cantidad de medicina o insulina necesarios para controlar los niveles de azúcar.
- Reduce los dolores en las piernas y los calambres.

Para lograr estos beneficios es importante que usted visite su médico y/o nutricionista con regularidad y siga sus instrucciones.

De esta manera, podrá estar al tanto de los cambios que han ocurrido una vez comience su programa de actividad física y tomar un rol activo en el manejo y control de su diabetes.

Podemos incorporar la actividad física a nuestra vida de la siguiente manera:

- Estacione su auto lejos del lugar a visitar.
- Camine en las tiendas.
- Camine con sus niños en la escuela, si es posible, todos los días.
- Haga ejercicios dentro de su casa.
- Camine mientras habla por teléfono.
- Levántese para cambiar los canales de su televisor.
- Haga ejercicios mientras ve televisión.
- Haga ejercicios en su jardín.

Suspenda la actividad física cuando:

- Esté enfermo.
- Ha sido tratado por daño de la retina recientemente.
- El nivel de azúcar es superior de 240 mg/dl o menor de: 70=100 mg/dl.
- Cuando presente problemas del riñón.
- Cuando tenga dolores.