

Diabetes: Actividad Física

La actividad física es importante para la salud en general. De hecho, en el caso de las personas con prediabetes o diabetes es aún más importante, ya que ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre y disminuir el riesgo de desarrollar otras enfermedades relacionadas con la condición.

Otros beneficios

- ✓ Mantener un peso saludable
- ✓ Controlar la presión arterial
- ✓ Dormir mejor
- ✓ Mejorar el estado de ánimo

Ejemplos de actividades



Algunas actividades, como caminar, correr, bailar, nadar, realizar tareas del hogar, correr bicicleta, entre otras, pueden ser alternativas para mantenerse activo/a. Es importante que consulte con su médico antes de iniciar una rutina de ejercicios.

Realice de

150
a **300**

**minutos de
actividad física de
intensidad moderada
durante la semana**



Considere distribuir ese tiempo durante la semana. Por ejemplo, en las mañanas o en las tardes.

Recomendaciones para una actividad física segura

Adaptar la actividad física

Los ejercicios pueden variar en las personas de acuerdo al tipo de diabetes, condición física y preferencias individuales. Consulte un profesional, que elabore un plan de ejercicios personalizado, para garantizar su seguridad teniendo en cuenta sus circunstancias específicas.



Explorar las opciones

No se limite a entrenar en gimnasios o a los deportes organizados. Usted puede realizar actividades físicas de muchas maneras, como por ejemplo: realizando jardinería en su patio, tareas domésticas, irse de compras o subir y bajar las escaleras con precaución. Encuentre una actividad física que se adapte a su estilo de vida y pueda realizar a largo plazo.



Cultivar la motivación y la constancia

Puede mantener la inspiración y el compromiso en la actividad física de diversas maneras. Por ejemplo, fijarse objetivos alcanzables, realizar seguimiento de su progreso, y celebrar las pequeñas victorias. Puede incorporar actividades sociales que aumenten su motivación y adherencia.



Superar las barreras

Incorporar actividad física a su rutina de control de la diabetes puede tener retos, que se deben abordar con las estrategias adecuadas. Si considera barreras como la falta de tiempo, miedo a hipoglucemia o percepción de limitaciones físicas, puede afrontarlo de manera eficaz con la ayuda de profesionales de la salud o comunidades especializadas en diabetes.



Priorizar la seguridad y minimizar los riesgos

Una de las mayores preocupaciones para las personas con diabetes es la hipoglucemia. Es importante que ajuste la ingesta de insulina, coma adecuadamente según lo recomendado por su profesional médico, vigile sus niveles de glucosa en sangre, y beba agua con regularidad. Además, cuide sus pies con los tenis adecuados. Si cuenta con teléfono y reloj inteligente, use aplicaciones que monitoreen su glucosa en tiempo real.



Actividad física durante un embarazo con diabetes

La actividad física puede ayudar a reducir el riesgo de complicaciones durante el embarazo. Realice ejercicios de baja intensidad como yoga prenatal, bicicleta estática, caminar o nadar. Consulte con su médico antes de iniciar cualquier actividad física.

