

Diabetes: Actividad Física



La actividad física es importante para la salud en general. De hecho, en el caso de las personas con pre-diabetes 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.

Realice entre

150
y **300**

Otros beneficios

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

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

Ejemplos de actividades



Algunas actividades como caminar, correr, bailar, nadar, realizar tareas del hogar y correr bicicleta pueden ser alternativas para mantenerse activo/a. Sin embargo, no son las únicas alternativas. Es importante que consulte con su médico antes de iniciar una rutina de ejercicios.



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