

La Actividad Física y la Diabetes

www.diabetes.gov.pr

Beneficios de la actividad física para una persona con diabetes

✓ Disminuye:

- la glucosa en la sangre.
- la presión sanguínea
- el colesterol total y el colesterol malo (LDL)
- los triglicéridos

✓ Aumenta la sensibilidad a insulina. Esto significa que la insulina que usted produce trabaja mejor.

✓ Ayuda a mantener un peso adecuado por la disminución en el porcentaje de grasa corporal.



Siga las siguientes recomendaciones cuando vaya a ejercitarse

- ✓ Practique ejercicios en áreas donde haya supervisión.
- ✓ Al comenzar su rutina de ejercicio debe ir acompañado.
- ✓ Lleve identificación o información de que usted padece de diabetes.
- ✓ No haga ejercicio cuando haga calor o mucha humedad.
- ✓ Debe comer 1-3 horas antes de hacer el ejercicio.
- ✓ Monitoree los niveles de glucosa en sangre antes de comenzar la rutina de ejercicios:
 - Si la glucosa en sangre está 100 mg/dL o menos debe de ingerir una merienda
 - Si la glucosa en sangre está en 250 mg/dL o más evite ejercitarse o consuma suficiente agua



Beneficios de la actividad física para una persona con diabetes

- ✓ Monitorear los niveles de glucosa en sangre al terminar la rutina de ejercicios para evitar hipoglucemia tardía.
- ✓ Si durante la rutina de ejercicio se siente mareado, débil, sudoroso y tembloroso se debe sospechar que puede ser hipoglucemia y debe ser tratada rápidamente. Siempre tenga disponible Jugo 100% (Ej. Motts) para subir su glucosa.
- ✓ Establezca un horario para practicar su rutina de ejercicios
- ✓ Tome de 4 oz. a 8 oz. de agua antes y durante la rutina de ejercicio.
- ✓ Si se inyecta insulina no lo haga en el lugar que va a ejercitar, prefiera el área abdominal.
- ✓ Evalúe sus pies diariamente.
- ✓ Utilice ropa apropiada:
 - Calzado cómodo y que proteja los pies
 - Medias de algodón para evitar laceraciones
 - Ropa de material “Dry Fit” en colores claros
 - Gorra o sombrero
 - Protector solar
 - Gafas de protección 400 o polarizadas

