

## Diabetes: Todo sobre el ejercicio - [Diabetes: All About Exercise]



### ¿Cómo ayuda el ejercicio a la diabetes?

Es posible que haya oído que el ejercicio regular ayuda a controlar el azúcar en la sangre. ¿Cómo puede ser eso?

Su cuerpo convierte los alimentos que usted come en glucosa, un tipo de azúcar. Usted necesita esta azúcar para tener energía. Cuando tiene diabetes, el azúcar se acumula en la sangre. Pero cuando hace ejercicio, su cuerpo utiliza el azúcar. Esto ayuda a evitar que se acumule en la sangre y resulta en un menor nivel de azúcar en la sangre y un mejor control de la diabetes.

### ¿De qué otra forma puede ayudarle el ejercicio?

El ejercicio puede ayudarle de otras maneras también. Le puede ayudar a alcanzar y a mantener un peso saludable. También ayuda a mejorar la presión arterial y el colesterol, lo cual puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

Algunas personas que hacen suficiente ejercicio incluso pueden tomar menos medicamentos. Hable con su médico al respecto. El ejercicio puede hacer que se sienta más fuerte y más feliz. Le puede ayudar a relajarse y a dormir mejor, y darle confianza en otras cosas que hace.

### ¿Cómo empezar?

Primero, hable con su médico acerca de cómo y cuándo hacer ejercicio. Es posible que deba someterse a un examen médico y a pruebas antes de comenzar.

Algunos tipos de ejercicios pueden ser perjudiciales si su diabetes está causando otros problemas, como, por ejemplo, problemas con los pies. Su médico puede decirle si tiene que evitar ciertos tipos de ejercicios. Después de hablar con su médico, estará listo para comenzar. Elija un ejercicio que le guste y que se ajuste a sus horarios.

Trate de hacer ejercicio durante aproximadamente la misma cantidad de tiempo cada vez. Esto ayuda a mantener sus niveles de azúcar en la sangre dentro de los mismos límites. Si desea hacer más ejercicio, aumente la intensidad o el tiempo en pequeñas cantidades.

Use siempre un buen calzado y calcetines mientras hace ejercicio. Asegúrese de que sus zapatos le queden bien. Use calcetines de poliéster o combinados (algodón-poliéster) para mantener sus pies cómodos y evitar las ampollas. Trate de usar calcetines con costuras lisas o suaves, o sin costuras. Considere la utilización de entresuelas de gel de sílice o de aire en sus zapatos.

No intente hacer mucho ejercicio al principio. Aumente su programa de ejercicios poco a poco. Trate de hacer al menos 2½ horas de actividad moderada a la semana. O trate de hacer actividad

vigorosa durante al menos 1¼ horas a la semana. Está bien estar activo en bloques de 10 minutos o más durante el día y la semana.

## ¿Qué precauciones se necesitan?

Estas son algunas cosas para tener en cuenta.

### Esté pendiente de los niveles bajos de azúcar en la sangre

Pregúntele a su médico con qué frecuencia debe revisarse el azúcar en la sangre. Si usted toma ciertas pastillas o usa insulina para la diabetes, puede ser necesario que revise su nivel de azúcar en la sangre antes y justo después de hacer ejercicio.

- Si su azúcar en la sangre es inferior a 70 miligramos por decilitro (mg/dL), no haga ejercicio.
- Si su azúcar en la sangre está entre 70 mg/dL y 99 mg/dL, coma un refrigerio de carbohidratos antes de hacer ejercicio.

Revise su azúcar en la sangre con más frecuencia si aumenta en gran medida el tiempo o la intensidad del ejercicio. Si ha estado aumentando lentamente la cantidad de ejercicio y ha tenido síntomas de niveles bajos de azúcar en la sangre más de 2 o 3 veces en una semana, consulte con su médico. Es posible que su médico tenga que modificar la cantidad de medicamentos que toma.

### Esté pendiente de los niveles altos de azúcar en la sangre

Si tiene diabetes tipo 1, es necesario estar atento a los niveles altos de azúcar en la sangre y a las cetonas. Las cetonas en la orina pueden ser señal de cetoacidosis diabética, un problema peligroso.

- Si su azúcar en la sangre es de más de 250 mg/dL 8 horas después de haber comido y tiene cetonas en la orina, no haga ejercicio.
- Si su azúcar en la sangre es superior a 300 mg/dL y no tiene cetonas en la orina, haga ejercicio con precaución.

### Fuerza muscular

Hable con su médico antes de hacer cualquier ejercicio para fortalecer los músculos. Estos ejercicios pueden ser perjudiciales si su diabetes le está causando otros problemas.

Si su médico lo autoriza, trate de hacer ejercicios para fortalecer los músculos al menos 2 veces a la semana. Estos ejercicios incluyen lagartijas y pesas. También puede utilizar tubos de goma o bandas elásticas. Usted estira o jala el tubo o la banda para desarrollar la fuerza muscular. Asegúrese de ejercitar los grupos musculares principales: piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos.

### Esté preparado

- Si es posible, haga que alguien lo acompañe cuando haga ejercicio. Podría necesitar ayuda si su nivel de azúcar en la sangre cae por debajo de un límite ideal.
- Beba mucha agua antes, durante y después de su sesión de ejercicio.
- Use una identificación médica en todo momento. Puede conseguir una identificación médica, como un brazaletes, en una farmacia o en Internet.
- Cuando hace ejercicio, lleve consigo comida con azúcar fácil de asimilar, como tabletas de glucosa o uvas pasas. Podría tener síntomas de azúcar baja en la sangre mientras hace ejercicio o hasta 24 horas después de hacerlo.