

Physical Activity (Spanish)

Note to the Health Care Professional: Topics in this handout are discussed in Chapter 7 of the *American Dietetic Association Guide to Diabetes Medical Nutrition Therapy and Education* (1).

When counseling clients for physical activity, determine the following:

- Whether clients have had appropriate pre-exercise tests and screenings
- Whether a client's physical activity program should be adjusted because they have complications
- Whether clients need assistance with exercise-related low blood glucose prevention and treatment
- Whether clients with type 1 diabetes understand how to check ketones before activity when blood glucose is elevated
- The availability of community-based resources to help clients safely begin and/or sustain a physical activity program
- The need for additional support for clients to get or stay active

Reference

1. Hayes C. Physical activity and exercise. In: Ross TA, Boucher JL, O'Connell BS, eds. *American Dietetic Association Guide to Diabetes Medical Nutrition Therapy and Education*. Chicago, IL: American Dietetic Association; 2005:71-80.

Actividad física

Los beneficios de mantenerse activo

La actividad física regular les ofrece muchos beneficios a las personas que tienen diabetes. Mantenerse activo 30 minutos al día por lo menos 5 días a la semana lo ayudaría a:

- Reducir el nivel de glucosa en su sangre.
- Mantener saludable el corazón.
- Mantener un peso saludable.
- Combatir el estrés.
- ¡Sentirse mejor!



Para empezar — ¡Un paseo a pie!

A muchas personas se les hace difícil mantenerse activas durante 30 minutos al día cinco días a la semana. Pero a la mayoría le gusta caminar. Y la mayoría de los adultos pueden fácilmente dividir 30 minutos en dos caminatas de 15 minutos que se ajusten a sus ajetreados horarios.

Así que busque un par de zapatos para caminar que le queden bien. Camine 15 minutos por la mañana y 15 minutos durante la hora del almuerzo o después de cenar. Haga la prueba durante una semana. Quizá se sorprenda con lo enérgico que se sienta después de las caminatas.

Otras maneras de mantenerse activo

Las caminatas no son la única forma de mantener su cuerpo en movimiento. Éstas son algunas otras maneras de mantenerse activo todos los días:

- Corra en bicicleta.
- Limpie la casa.
- Lave el automóvil.
- Trabaje en el jardín.
- Saque a pasear al perro.
- Barra las hojas del patio con un rastrillo.
- Vaya a nadar.
- Participe en una clase de yoga o de baile.
- Use un vídeo de ejercicios.

Cuatro puntos claves para mantenerse activo en condiciones cómodas y seguras.

- Beba abundante agua. Beba antes, durante y después de participar en las actividades (a menos que su médico le haya dicho que beba menos).
- Asegúrese de que puede hablar y respirar bien mientras participa en las actividades.
- Lleve puesto un brazalete de identificación médica.
- Lleve puestos zapatos que le queden bien.

Varíe las actividades para no perder interés. Quizá se mantenga activo si se ejercita con un amigo que lo acompañe.

Consejos para las personas que no se han mantenido activas últimamente

Antes de empezar a ejercitarse, hable con su equipo de cuidado médico. Puede ser que necesite una prueba de esfuerzo. Su médico también lo puede ayudar a decidir qué actividades son seguras para usted.

Asegúrese de tener al médico al tanto de todo problema médico que usted tenga. Explique los tipos de actividades que le gustan y que no le gustan a usted.

Los siguientes consejos le harán más fácil comenzar:

- Empiece poco a poco. Comience con de 10 a 15 minutos de actividad todos los días. Agregue de 2 a 3 minutos por semana hasta llegar a 30 minutos al día por lo menos 5 días a la semana.
- Siempre utilice unos cuantos minutos para calentarse antes de empezar la actividad. Haga la prueba caminando despacio de 2 a 3 minutos.



Consejos para las personas que toman insulina

Si usted toma insulina para controlar la diabetes, el nivel de glucosa en su sangre podría descender demasiado al participar en actividades físicas. Éstos son algunos consejos que lo mantendrán seguro:



- Verifique el nivel de glucosa en su sangre antes, durante y después de entrar en acción.
- Lleve consigo un alimento que provea carbohidratos por si el nivel de glucosa en su sangre desciende demasiado. Entre las opciones que tiene están las pastillas de glucosa, las uvas pasas, las gomitas (jelly beans) y el jugo.
- Siga verificando el nivel de glucosa en su sangre después de finalizada la actividad. El nivel de glucosa en su sangre podría descender varias horas después de la actividad física.
- Aprenda el modo de ajustar su dosis de insulina y los alimentos para poder mantenerse activo. Podría ser que necesite menos insulina o más alimentos cuando se mantiene activo, o que necesite ajustar tanto los alimentos como la insulina.

Consejos para las personas que toman medicamentos

Algunos de los medicamentos para la diabetes también pueden hacer que descienda la glucosa en la sangre a niveles demasiado bajos durante la actividad o después de la misma. Quizá necesite disminuir su dosis, comer alimentos extras o llevar consigo un alimento que provea carbohidratos.

Pregúntele a su equipo de cuidado médico si es posible que sus medicamentos causen un nivel bajo de glucosa en la sangre. Le pueden indicar lo que puede hacer para mantener la glucosa en la sangre a niveles estables.

Consejos de seguridad

Aunque una vida activa suele ser una buena idea, hay veces en que la actividad no es segura.

- No se ejercite en exteriores cuando hace un tiempo demasiado frío o caliente.
- Si usted tiene diabetes de tipo 1 y el nivel de glucosa en su sangre está por encima de los 240 mg/dL, verifique las cetonas en su orina. No se ejercite si tiene niveles moderados o altos de cetonas. Consulte con su equipo de cuidado médico para saber qué debe hacer cuando tiene cetonas.
- Si usted tiene diabetes de tipo 2 y el nivel de glucosa en su sangre está por encima de los 400 mg/dL, controle la glucosa en su sangre antes de entrar en acción.
- No se ejercite si le duele el pecho, tiene dificultad para respirar o se siente mareado. Vea a su médico.

