

El ejercicio y la diabetes



El ejercicio es la mejor terapia para la diabetes. Éste puede ayudarle a:

- Mantener el azúcar en la sangre al nivel deseado
- Mantener un peso saludable
- Tener más energía
- Reducir el estrés

Plan de ejercicio

- Hable con su doctor antes de empezar un programa de ejercicios.
- Caminar, nadar, andar en bicicleta, bailar o hacer aeróbic son buenas maneras de hacer ejercicio.
- Elija actividades que sean de su agrado.
- Decida cuándo ejercicio desea hacer y anótelos en un calendario.
- Proteja sus pies. Use calcetines de algodón y asegúrese que sus zapatos tengan buen calce.

Su programa de ejercicio

¿Cuándo?

El mejor momento para hacer ejercicio es de 1 a 1 hora y media después de una comida. Verifique su azúcar en la sangre antes de comenzar el ejercicio.

- Si está baja (menos de 90mg/dl), coma un bocadillo que contenga almidón antes de comenzar.
- Si el azúcar en la sangre está alta (más de 300 mg/dl), espere para hacer el ejercicio. Hacer ejercicio podría subir el azúcar más aún.

¿Cuánto?

Ponga un objetivo de 30-60 minutos por día 5 a 6 días a la semana. Comience con 5-10 minutos y aumente a más tiempo. Incluya tiempo de calentamiento y enfriamiento. Si al terminar el ejercicio se siente peor que cuando empezó, significa que hizo demasiado ejercicio. Disminuya la próxima vez.

¿Cuán intenso?

Debe poder hablar mientras hace ejercicio. Pregúntele a su doctor cuál debería ser el ritmo cardíaco ideal para usted.



Exercise and diabetes

Exercise is the best therapy for diabetes. Exercise can help you:

- Keep your blood glucose in your target range.
- Maintain a healthy weight.
- Have more energy and lower your stress.

Plan for Exercise:

- Check with your doctor before you start an exercise program.
- Choose activities you enjoy and think of ways to add more movement to your life.
- Take a bottle of water with you.
- Decide when you will exercise and write it on your calendar.
- Protect your feet. Wear cotton socks and make sure your shoes are a good fit.

Your Exercise Program

When?

The best time to exercise is 1 to 1½ hours after a meal.
Check your blood sugar before you begin to exercise.

- If it is low (under 90 mg/dl), have a snack with starch in it before you start.
- If your blood sugar is high (over 300 mg/dl), wait to exercise. Exercise may cause it to go even higher.

How much?

Aim for 30-60 minutes a day on 5 to 6 days a week.
Start with 5-10 minutes and work up to a longer time.
Include warm-up and cool-down time.

If you feel worse when you finish exercising then before you started, you have done too much. Scale back next time.

How hard?

You should be able to talk while you exercise.
Ask your doctor what your target heart rate should be.