

# 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.