VAMOS A MOVERNOS
LA DIABETES Y EL EJERCICIO

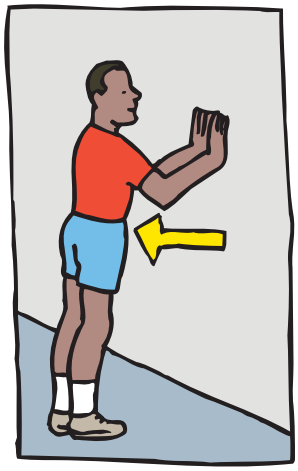
Estar activo es bueno para casi todo el mundo, incluyendo a las personas con diabetes.

Las personas activas por lo general:

- tienen más energía
- tienen mejor control del azúcar en la sangre
- tienen menos estrés
- se ven y se sienten mejor

El primer paso:
Siempre hable con su médico antes de comenzar a hacer ejercicios. Escoja una o más actividades que le gusten. Puede estar activo tanto dentro como fuera de casa.

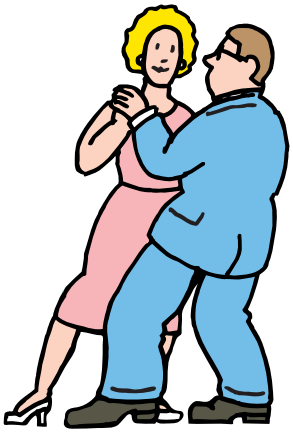
Algunos ejercicios para interiores



Estiramiento
Ejercicios de piernas o de piso

Algunos ejercicios para exteriores

Caminar rápido
Jardinería



Bailar
Correr suave en el mismo lugar

Correr en bicicleta
Deportes en equipo

VAMOS A MOVERNOS
LA DIABETES Y EL EJERCICIO

Su meta:

Hacer ejercicio por lo menos 30 minutos al día para mantener su peso actual. De 45 a 60 minutos de ejercicio diario pueden ayudarle a perder peso.

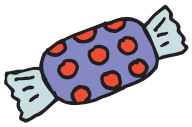
Lleve un registro de cuándo está activo, qué hace y por cuánto tiempo. Establezca metas que pueda a lcanzar y prémiese cuando alcance una meta. Entonces, ¡establezca una meta nueva!

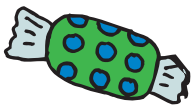
Su médico o educador en diabetes le ayudará a escoger un plan de ejercicios adecuado para usted.

Consejos para empezar

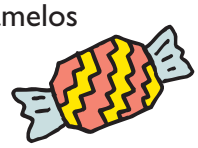
- Empiece POCO A POCO: Haga calentamientos antes y después de su actividad
- Busque un amigo para que le acompañe. Esto le ayudará a no dejar su actividad.
- Use ropa y zapatos cómodos y lleve una identificación que diga que usted tiene diabetes.
- Revise sus pies antes y después de hacer ejercicio.

Merienda alta en azúcar (Mentas)

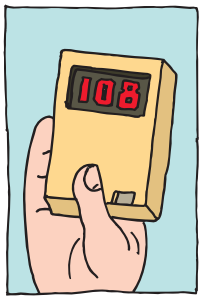




Mastique rápidamente 3 ó 4 caramelos duros.



- Trate de hacer ejercicio de 1 a 3 horas después de comer (cuando su nivel de azúcar en la sangre está alto).
- Revise su azúcar en la sangre antes y después de estar activo, sobre todo si tiene diabetes tipo 1.
- Un nivel bajo de azúcar en la sangre puede ser un problema cuando se hace ejercicio. Siempre tenga a mano una merienda alta en azúcar de acción rápida.



CLINICA
family health
303.650.4460 www.clinica.org

Provisto por Clinica Family Health.
© 2009 Learning About Diabetes, Inc.
All rights reserved. Rev. 2015