

Cómo vivir bien con diabetes

Haga ejercicio para ayudar a controlar su diabetes

El ejercicio es bueno para todo el mundo. Ayuda a que las personas se sientan bien física, mental y emocionalmente. La actividad física es especialmente importante para las personas con diabetes. Se podría sorprender por la forma en la que verá cambios en su salud cuando comience a ser más activo.

Hacer ejercicio todos los días puede ayudarle a controlar su diabetes:

- Su cuerpo comenzará a usar la insulina y los alimentos de una forma más eficaz.
- Verá que es más fácil perder o mantener su peso.
- Es posible que necesite tomar menos medicina para la diabetes. Será menos probable que desarrolle otros problemas de salud, como enfermedades cardíacas y presión arterial alta.

¡Y se pone mejor!

El ejercicio también:

- Le dará más energía.
- Lo hará más fuerte y flexible, y mejorará su equilibrio.
- Retrasa la pérdida de masa ósea derivada del envejecimiento.
- Mejora su estado de ánimo, y reduce el estrés y los sentimientos de ansiedad.
- Le ayuda a relajarse y hace que sea más fácil quedarse dormido y dormir más profundamente.

Puede obtener el mayor beneficio de las actividades que hacen lo siguiente:

Aumentan el ritmo cardíaco.

Con frecuencia llamados ejercicios aeróbicos o cardiovasculares, estas actividades ejercitan los pulmones y el corazón, y ayudan a bombear oxígeno a los músculos.

Fortalecen los huesos y los músculos.

Estas actividades incluyen levantar y empujar.

Mejoran el equilibrio.

Cuando se tiene un buen equilibrio, es menos probable que se caiga.

Aumentan su flexibilidad.

Los estiramientos pueden mantener los músculos y las articulaciones más flexibles, lo cual puede reducir su riesgo de sufrir lesiones.

¿Qué actividades disfruta?

Cree un plan de ejercicios efectivo para usted. Empiece realizando una lista de actividades que disfrute y que lo pondrán en movimiento.

Actividades que disfruto

Ejemplos: Hacer jardinería Nadar Sacar a pasear al perro

Hable con su médico o enfermero sobre cómo hacer de estas actividades una parte diaria de su plan para la diabetes. Su médico, enfermero y nutricionista trabajarán con usted para ayudarle a aprender a ajustar su alimentación o medicina al aumento del nivel de actividad.

Si tiene otras afecciones, como problemas cardíacos o visuales, o entumecimiento en las manos o los pies, su médico y enfermero le informarán qué debe vigilar o qué actividades evitar.

Si no se ha activado mucho últimamente, estas son otras ideas para las actividades que podría intentar:

- **Clases de aerobics** acuáticos para un entrenamiento aeróbico que también aumentará su fuerza y equilibrio. El agua hace que la actividad sea menos demandante para sus articulaciones.
- **Ejercicios de silla** mientras ve televisión o un video. Obtendrá un entrenamiento cardiovascular con el movimiento de los brazos y las piernas. Añada bandas de ejercicio para fortalecer la parte superior del cuerpo.
- **Taichí o yoga suave** tanto para el equilibrio como para aumentar la flexibilidad.

Puntos clave que debe recordar:

- Comience poco a poco.
- Hacer un poco de ejercicio todos los días es mejor que no hacer nada en absoluto.
- Elija actividades que disfrute y que esté deseoso de hacer.
- Empiece con el tiempo que le dedica actualmente y ejércitese hasta por 30 minutos la mayor parte de la semana.
- ¡Diviértase!