

# La actividad físicas y la diabetes tipo 2






**La actividad física puede ayudarlo a manejar y mejorar la diabetes.**

## ¿Cuánta actividad física debería hacer?

Para manejar y mejorar la diabetes intente hacer actividad física casi todos los días de la semana.

Tanto **las actividades aeróbicas** como **las de resistencia** lo pueden ayudar con la diabetes. **Las actividades de flexibilidad** y **equilibrio** también le brindan beneficios para la salud.

-  **Actividades aeróbicas** trabajan su corazón y pulmones, como caminar a paso ligero, andar en bicicleta, trotar, correr, esquí de fondo, y nadar.
-  **Actividades de resistencia** fortalecen sus músculos, como flexiones de pecho, sentadillas, levantamiento de pesas y actividades acuáticas.
-  **Actividades de balance** y **flexibilidad** incrementan su rango de movimiento y estabilidad, reducen su riesgo a caídas, y puede prevenir roturas y lesiones, como tai chi, pilates y yoga.

Este folleto para adultos describe:

- cuánta actividad física debería hacer; y
- cómo la actividad física puede afectar la diabetes.

## Monitorizar su intensidad

Utilice la “prueba de conversación”:

- **la actividad de baja intensidad** es cuando usted puede hablar o cantar con facilidad; Y no experimenta falta de aliento.
- **la actividad de intensidad moderada** es cuando usted puede hablar, pero no cantar.
- **la actividad de intensidad vigorosa** es cuando no puede decir más que unas pocas palabras antes de que necesite hacer una pausa para respirar.

La siguiente tabla describe su “prescripción” de actividad física aeróbica.

## Prescripción de Actividad Física Aeróbica

### ¿QUE TANTO?

- Calentar durante 3–5 minutos *antes* de ejercicio aeróbico.
- Apunte a *150 minutos de actividad aeróbica por semana*. Por ejemplo,
  - ▶ 10 minutos, 3 veces/día por 5 días,
  - ▶ 30 minutos/día por 5 días, o
  - ▶ 50 minutos/día por 3 días.
- Enfríe durante 3-5 minutos *después* del ejercicio aeróbico.

### ¿QUE TAN DURO?

- Apunte por un nivel de *intensidad de moderado a vigoroso*. Esto significa:
  - ▶ su corazón late más rápido,
  - ▶ su cuerpo se siente más cálido,
  - ▶ usted está sudando ligeramente,
  - ▶ su respiraciones son más profundas,
  - ▶ usted puede hablar con facilidad, pero no cantar.

¿Que tipo de actividades aeróbicas le gustaría hacer?

*Propóngase hacer 150 minutos de actividad aeróbica por semana.*



## Actividad Física de Resistencia

Las actividades de resistencia fortalecen sus músculos, como el uso de pesas libres y bandas de resistencia, o el uso de su propio peso corporal como resistencia (por ejemplo, pasar de estar sentado a estar de pie o subir escaleras).

### Trabajar en los principales grupos musculares

Es importante realizar actividades de resistencia para todos sus músculos principales.

- Elija entre 6 y 10 actividades diferentes para cada sesión.
- Comience con cualquier duración e intensidad y aumente lentamente a medida que se sienta cómodo.
- Haga cada ejercicio lentamente de manera controlada.
- Alterne entre grupos musculares para acelerar su entrenamiento permitiendo que algunos músculos descansen mientras trabaja otros. Por ejemplo, puede elegir un ejercicio para la parte inferior del cuerpo, como las sentadillas, seguido de un ejercicio para la parte superior del cuerpo, como la prensa de pecho.
- Si siente dolor o no puede completar su serie, la intensidad puede ser demasiado alta.
- Reduzca el peso que está usando o la cantidad de repeticiones que está haciendo.
- Con el tiempo, puede aumentar lentamente la cantidad de series que realiza para cada actividad o aumentar lentamente cuánto levanta.

*Haga cada ejercicio lentamente de manera controlada.*



La siguiente tabla describe su “prescripción” para actividad física de resistencia.

## Prescripción Para Actividad Física de Resistencia

### ¿QUE TANTO?

- Haga una “serie” de ejercicio por 10–15 repeticiones, como 10–15 sentadillas.
- Apunte por:
  - ▶ 6–10 diferentes ejercicios de resistencia,
  - ▶ 2–4 series de cada *ejercicio por sesión*,
  - ▶ al menos 20 minutos por sesión,
  - ▶ 2–3 días por semana.

### ¿QUE TAN DURO?

- Apunte a trabajar a un nivel de *intensidad mod-erado*. Esto significa:
  - ▶ su corazón late un poco más rápido que cuando usted está descansando,
  - ▶ usted está sudando ligeramente,
  - ▶ su respiración es más profunda y rápida.
- Sus músculos deberían sentirse agotados al final de la serie, es decir, usted no puede hacer otra repetición.
- *Descanse* por:
  - ▶ 2–4 minutos antes de empezar otra serie o otro grupo muscular,
  - ▶ al menos un día entre sesiones de entrenamientos de resistencia.

---

¿Qué actividades físicas de resistencia te gustaría hacer?

Nota: Un profesional de ejercicio calificado puede mostrarle qué ejercicios funcionan mejor para usted y cómo trabajar a una intensidad segura.

## Balance de Actividad Física

El equilibrio es importante a medida que en-vejece y se puede practicar a diario o con la mayor frecuencia posible. Las actividades de equilibrio mejoran sus habilidades motoras y su coordinación, así como también reducen su ries-go de caerse. Pueden ser ejercicios simples, co-mo pararse sobre una pierna. Pueden incluir actividades de resistencia o flexibilidad que enfatizan el equilibrio y la coordinación, como el tai chi, el pilates o el yoga.

Las actividades deben ser desafiantes, pero no deben sentirse inseguras, como si estuviera a punto de caerse. Use soportes, como una silla o un andador, si corre riesgo de caerse mientras realiza las actividades.

Ejemplos de actividades sentadas:

- ejercicios de rango de movimiento con brazos y piernas, como círculos de brazos o piernas,
- movimiento coordinado de brazos y piernas.

Ejemplos de ejercicios de pie que se pueden hacer con o sin apoyo de las manos:

- parado en un pie,
- de pie con los pies muy juntos,
- sentarse a ponerse de pie,
- movimientos dinámicos, como patear y atrapar,
- caminar de lado y hacia atrás o caminar sobre o cerca de una línea.

### Prescripción de Actividades Físicas de Balance

#### ¿QUE TANTO?

Apunte por *al menos*:

- 30 segundos/ejercicio,
- 20–30 minutos por sesión,
- 2–3 días por semana.

#### ¿QUE TAN DURO?

Apunte a un nivel de *intensidad moderada*. Esto significa las actividades:

- son desafiantes,
- requieren concentración,
- a veces puede requerir sostenerse de una silla o una pared para apoyarse.

---

¿Que actividades de balance le gustaría hacer?

## Actividad Física de Flexibilidad

La actividad física de flexibilidad mejora su rango de movimiento. Actividad diaria de flexibilidad es la más efectiva.

Realice una variedad de estiramientos que se dirigen a los grupos musculares de la parte superior e inferior del cuerpo. Incluya un poco de estiramiento regularmente en su calentamiento y enfriamiento cada vez que haga ejercicio.

Si las actividades de estiramiento son demasiado difíciles, pregúntele a un profesional del ejercicio cómo adaptarlas para que coincidan con su nivel de flexibilidad.

### Prescripción de Actividades Físicas de Flexibilidad

#### ¿QUE TANTO?

Apuntar a *por lo menos*:

- 2–4 repeticiones de cada ejercicio dirigido a los músculos principales,
- 10 minutos por sesión,
- 2–3 días por semana.

#### ¿QUE TAN DURO?

- Estire hasta el punto de una leve molestia u opresión (pero no dolor) y mantenga el estiramiento.
- Entrenar continuamente hasta lograr mantener estiramientos por 30 segundos.

¿Que actividades físicas de flexibilidad le gustaría hacer?



*Incluya un poco de estiramiento regularmente en su calentamiento y enfriamiento cada vez que haga ejercicio.*

## Cuando comience una nueva actividad, empiece en el nivel que le es cómodo a usted.

A medida que se acostumbra a la actividad, puede aumentar lentamente:

- **el tiempo** que le dedica a la actividad,
- **la frecuencia** en que la practica,
- **cuantas** actividades hace usted,
- **la intensidad** que aplica.

## ¿De qué manera afecta la actividad física a la diabetes?

### Beneficio a corto plazo: niveles más bajos de azúcar en sangre.

Los niveles de azúcar en sangre bajarán durante y después de la actividad física.



**Los beneficios a corto plazo de la actividad física duran 1 a 2 días después de que hizo la actividad.** Por lo tanto, ¡no deje pasar más de 2 días entre sesiones!

### Beneficio de largo plazo: el cuerpo consumirá mejor la insulina.







Con el tiempo el ejercicio físico aumentará la sensibilidad del cuerpo a la insulina. Esto significa que el cuerpo usará mejor el azúcar en sangre durante todo el día.



*Cuando comience una nueva actividad, empiece en el nivel que le es cómodo a usted.*

## Más beneficios

Hacer actividad física con regularidad le puede dar muchos otros beneficios, como:

-  disminuir la necesidad de tomar medicamentos para la presión,
-  mejorar el funcionamiento de su corazón,
-  permitirle controlar mejor su peso corporal,
-  ayudarlo a manejar el estrés,
-  mejorar el sueño, y
-  aumentar la energía y fuerza.

## Recuerde:

- Las actividades aeróbicas y de resistencia lo pueden ayudar a manejar y mejorar la diabetes.
- Notará muchos otros beneficios derivados de la actividad física.
- ¡Diviértase! Haga que la actividad física entretenida sea parte de su vida por mucho tiempo.

Piense en una cosa que puede hacer **hoy** para comenzar a estar más activo.

- Temas en este kit de herramientas:
- A. Decidir ser físicamente activo
  - B. Hacer un plan de actividad física
  - C. Establecer metas para actividad física
  - D. ¿Que lo detiene de ser activo físicamente?
  - E. Beneficios de la actividad física
  - F. La actividad física y su presión arterial
  - G. Seguridad de la presión arterial alta
  - H. Actividad física y diabetes tipo 2
  - I. Seguridad de la diabetes
  - J. Peso saludable y actividad física
  - K. Actividad física y ansiedad
  - L. Seguridad de la ansiedad
  - M. Actividad física y falla crónica cardíaca
  - N. Seguridad de la falla crónica del corazón
  - O. Actividad física y derrame cerebral
  - P. Seguridad de derrames cerebrales
  - Q. Actividad física y enfermedad de Parkinson
  - R. Seguridad de la enfermedad de Parkinson
  - S. Actividad física y demencia
  - T. Seguridad de la demencia

Centre for  
**Active Living**

[www.centre4activeliving.ca](http://www.centre4activeliving.ca)