

# Diabetes: hacer actividad física con seguridad

**Actividades de aeróbico, resistencia, flexibilidad y balance, son importantes para las personas con diabetes.**

**Actividades aeróbicas** trabajan su corazón y pulmones. Apunte a 150 minutos de actividad aeróbica por semana, como caminar a paso ligero o nadar.

**Las actividades de resistencia** fortalecen sus músculos y tu habilidad para empujar, tirar o levantar. Apunte por actividades de resistencia de 2 a 3 veces por semana.

**Actividades de balance y flexibilidad** incrementan su rango de movimiento y estabilidad, reducen su riesgo a caídas, y puede prevenir roturas y lesiones.

## El azúcar en sangre

¿Toma insulina o píldoras que promueven la liberación de insulina? En este caso, es importante que controle el nivel de azúcar en sangre cuando haga actividad física.

- Controle los niveles de azúcar en sangre **antes, durante y después** del ejercicio.
- De este modo ayudará a prevenir y tratar los niveles bajos de azúcar en sangre.
- Esto es sumamente importante cuando prueba actividades físicas o rutinas nuevas..

*Si toma insulina, es importante que verifique los niveles de azúcar en sangre cuando hace actividad física.*



Este folleto para adultos le brinda información para ayudarlo a hacer actividad física de modo seguro.

Los temas que se tratarán son:

- el azúcar en sangre,
- el cuidado de los pies,
- la medicación, y
- consejos generales sobre seguridad para la actividad física.

La tabla que aparece a continuación es para quienes toman insulina o píldoras que promueven su liberación. Aquí encontrará lineamientos sobre el azúcar en sangre y recomendaciones sobre seguridad que debería seguir cuando hace actividad física.

**Recomendación:** ¡Use este cuadro con su proveedor de atención médica para analizar cómo manejar mejor su glucosa en sangre!

**ANTES  
de la  
actividad  
física**

**Si el azúcar en sangre está por debajo de 5,6mmol/L:**

- es posible que esté demasiado bajo para hacer actividad física en ese momento.
- quizás deba comer algo antes de comenzar (15 gramos de carbohidratos, por ejemplo una fruta o una rebanada de pan).

**DURANTE la  
actividad  
física**

- Controle el nivel de azúcar en sangre cada 30 minutos.
- Esté atento a signos de bajo nivel de azúcar, por ejemplo, mareos, dolor de cabeza o aturdimiento.

**Si el azúcar en sangre es bajo (menos de 4,0 mmol/L):**

- deténgase y descanse,
- coma algo (15 gramos de carbohidratos de rápida absorción, como una tableta de glucosa o un caramelo con azúcar),
- 15 minutos después controle el nivel de azúcar en sangre.

Continúe la actividad una vez que el azúcar en sangre esté en un rango seguro.

**DESPUÉS  
de la  
actividad  
física**

- Controle los niveles de azúcar en sangre de inmediato.
- Controle 2 o 3 veces en las próximas dos horas.

**Si el nivel de azúcar en sangre es bajo (menos de 4,0 mmol/L):**

- coma algo (15 gramos de carbohidratos de rápida absorción, como una tableta de glucosa o un caramelo con azúcar),
- 15 minutos después controle el nivel de azúcar en sangre.

## Más consejos de seguridad

- Haga actividad 1 a 2 horas después de haber comido.
- No haga actividad inmediatamente después de comer.
- Evite hacer actividad física tarde a la noche para impedir que baje el nivel de azúcar en sangre cuando duerme.
- Lleve consigo algo que libere azúcar rápidamente como tabletas de glucosa o caramelos pequeños con azúcar.
- Consulte a su médico sobre cómo puede evitar que baje el azúcar en sangre con su medicación de insulina y la dieta.

## Cuidado de los pies

Si tiene diabetes es muy importante que cuide sus pies.

Hable con su médico para saber si sus pies corren riesgo o le podrían acarrear problemas si hace actividad física.

### ¿Le preocupan sus pies?

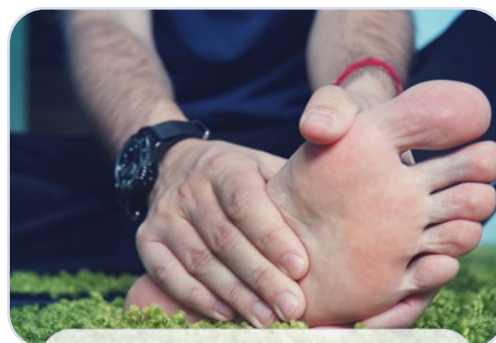
Quizás prefiera hacer actividades físicas que no requieren estar apoyado sobre los pies demasiado tiempo.

Estas actividades ayudan a sacar un poco de presión de sus pies:

- actividades en el agua: gimnasia acuática, “correr” en el agua, nadar,
- andar en bicicleta convencional (al aire libre o en bicicleta fija) o bicicleta para brazos,
- remar,
- ejercicios en posición sentada.

Aquí le presentamos otros consejos para mantener sus pies en buen estado:

- Solo use zapatos/zapatillas que le queden bien.
- Controle sus pies a diario para ver si tienen llagas o heridas. Si tienen que curarse, no haga ejercicio durante el tiempo que sea necesario, o haga alguna de las actividades que le sugerimos en la lista anterior.
- Ni bien nota lesiones en los pies, hágaselas examinar.
- Cuando haya estado haciendo actividad por un tiempo, procure descansar un rato y controlar sus pies.






*Controle sus pies a diario para ver si tienen llagas o heridas.*

## Medicamentos y su seguridad




¿Está tomando algún medicamento para la presión? Consulte con su médico al respecto.

Puede hacer actividad física, pero deberá seguir algunos pasos de seguridad:

1) Manténgase fresco. Su medicación podría dificultar que su cuerpo se enfríe cuando está activo. Mantenga su cuerpo fresco:

-  bebiendo mucha agua mientras hace actividad,
-  haciendo actividad física en la mañana o en la tarde cuando no hace tanto calor (si el clima está caluroso o húmedo),
-  bajando la intensidad (cuánto se esfuerza) y la cantidad de tiempo que le dedica a la actividad física cuando el clima o el lugar donde hace ejercicio está caluroso o húmedo.

2) La medicación puede afectar los niveles de azúcar en sangre. Esto podría hacer que se sienta mareado. En caso de estar mareado:

-  detenga la actividad o disminuya la intensidad,
-  tome una píldora de glucosa o coma un caramelo,
-  no retome la actividad hasta sentirse bien.

## Consejos generales de seguridad

Aquí le presentamos algunos consejos generales de seguridad para tener en cuenta cuando está haciendo actividad.

- Siempre entre en calor y vuelva a la calma al terminar.
- Escuche a su cuerpo y deténgase para descansar cuando lo necesite.
- Beba mucha agua antes, durante y después de la actividad física.
- Use su brazalete de identificación/alerta médica.

## Recuerde:

Actividades de aeróbico, resistencia, flexibilidad y balance lo puede ayudar a manejar y mejorar la diabetes. Pero tenga la precaución de mantener su seguridad mientras se divierte haciendo actividad.

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)