

La actividad física y la diabetes tipo 2

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

Este folleto describe:

- cuánta actividad física debería hacer; y
- cómo la actividad física puede afectar 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 aeróbicas** hacen trabajar a su corazón y pulmones. Ejemplos de estas actividades son caminar, andar en bicicleta, trotar, hacer esquí de fondo y nadar.
- Las actividades de **resistencia** fortalecen los músculos, como las flexiones de brazos, sentadillas, levantar pesas y los ejercicios acuáticos.

Intente hacer actividad física casi todos los días de la semana.



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

Actividad física aeróbica	
Frecuencia	<p>Propóngase hacer 150 minutos de actividad aeróbica por semana.</p> <p>Esto podría ser:</p> <ul style="list-style-type: none">• sesiones cortas: 10 minutos, 3 veces/día• sesiones largas: 30 o más minutos/día, 5 o más días/semana
Intensidad	<p>Intente hacer ejercicio a una intensidad moderada a vigorosa.</p> <p>Esto significa:</p> <ul style="list-style-type: none">• el corazón late más rápido;• el cuerpo se empieza a sentir más caliente;• comienza a transpirar un poco;• respira más profunda y rápidamente;• aún puede hablar fácilmente, pero no cantar.

¿Qué actividades aeróbicas debería hacer?



Propóngase hacer 150 minutos de actividad aeróbica por semana.

La siguiente tabla describe su “prescripción” de actividades de resistencia.

Actividad física de resistencia	
Frecuencia	<p>Intente hacer actividades de resistencia 2 o 3 veces por semana.</p> <p>Es importante hacer actividades de resistencia para todos los músculos principales. Elija una variedad en cada sesión, por ej., 6 a 10 actividades diferentes.</p>
Intensidad	<p>Es importante trabajar a un nivel de intensidad que sea seguro para usted.</p> <p>Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Comience haciendo una “serie” de un ejercicio o actividad. Una serie debe incluir de 10 a 15 repeticiones, como 10 a 15 sentadillas.• Con el tiempo puede aumentar lentamente el número de series que hace para cada actividad, o aumentar lentamente cuánto peso levanta.

Nota: Un profesional calificado en materia de actividad física le puede mostrar algunos ejercicios seguros que pueden ser mejores para usted y cómo trabajar a una intensidad segura.

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;
- la **cantidad** de actividades que realiza;
- la **intensidad** que aplica.

Intente hacer actividades de resistencia 2 o 3 veces por semana.



¿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.

Más beneficios

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

- disminuir la necesidad de tomar medicamentos para la diabetes;
- mejorar el funcionamiento del corazón;
- permitirle controlar mejor su peso corporal;
- 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.

Financiado por Alberta Sport, Recreation, Parks & Wildlife Foundation.

Producido por Alberta Centre for Active Living,
www.centre4activeliving.ca.

