

Diabetes:

hacer actividad física con seguridad

Tanto la actividad aeróbica como la de resistencia son importantes para las personas con diabetes.

Las actividades aeróbicas hacen trabajar a su corazón y pulmones. Propóngase hacer 150 minutos de actividad aeróbica por semana, por ejemplo, caminar rápido o nadar.

En las actividades de resistencia se utilizan los músculos para empujar, jalar o levantar. Intente hacer actividades de resistencia 2 o 3 veces por semana.

Este folleto 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.

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.



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: ¡Analice esta tabla con su médico para asegurarse de que es adecuada para usted!

Antes de la actividad física	<p>Si el azúcar en sangre está:</p> <ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">• 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. <p>Si el azúcar en sangre es bajo (menos de 4,0 mmol/L):</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 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. <p>Continúe la actividad una vez que el azúcar en sangre esté en un rango seguro.</p>
Después de la actividad física	<ul style="list-style-type: none">• Controle los niveles de azúcar en sangre de inmediato.• Controle 2 o 3 veces en las próximas dos horas. <p>Si el nivel de azúcar en sangre es bajo (menos de 4,0 mmol/L):</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 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.



Dos ejemplos de tentempié con 15 gramos de carbohidratos: una manzana pequeña o medio pote de yogur.

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:

La actividad física aeróbica lo puede ayudar a manejar y mejorar la diabetes. Pero tenga la precaución de mantener su seguridad mientras se divierte haciendo actividad.