

Estar activo cuando tienes prediabetes



Mantenerte activo te ayudará a sentirte mejor, moverte mejor y dormir mejor. ¡Los expertos ahora dicen que cualquier actividad física cuenta incluso cuando se hace por pocos minutos! Tener prediabetes significa que tu nivel de glucosa en la sangre (nivel de azúcar en la sangre) es más alto de lo normal, pero no es lo suficientemente alto como para ser llamado diabetes tipo 2. La prediabetes es el paso antes de desarrollar diabetes tipo 2. Ser activo y perder algunas libras son estrategias que pueden prevenirla o retrasarla.



Getting Started

Comienza sencillo

¡Simplemente siéntate menos y muévete más! Camina hasta el buzón. Pasea al perro. Baila en la cocina. Usa las escaleras. Encuentra oportunidades para moverte durante el día. Todo se suma.

Habla con tu médico

Pregúntale a tu médico si hay precauciones que debes tomar antes de comenzar o aumentar la actividad física. Hablen sobre opciones o programas para ayudarte a perder peso.

Obtén asistencia de expertos:

Solicita una referencia a un dietista registrado, entrenador personal o Programa de Prevención de la Diabetes. Este programa puede ayudarte a adquirir hábitos saludables y puede ser reembolsado por Medicare, tu seguro o tu empleador.

Motivación:

¿Qué te ayudará a seguir motivado/a? ¿Te ayudaría hacer actividad con un amigo? ¿Hay un mejor momento durante el día para hacerlo? ¿Lo harías mejor en un programa supervisado o en un gimnasio? ¿Qué te divierte?

Consejos y datos sobre la prediabetes

La prediabetes se define como la glucosa en la sangre en ayunas entre 100-125 mg/dl o A1c entre 5.7 y 6.4%. Checa tus niveles al menos una vez al año.

Si no haces nada, tu glucosa en la sangre en ayunas y tu A1c pueden aumentar y tu podrías desarrollar diabetes tipo 2. Si estás lo suficientemente activo y pierdes de un 5 a 7 por ciento de tu peso corporal, puedes detener o retrasar la diabetes tipo 2.

La actividad física regular de intensidad moderada (como caminar a paso ligero) puede mejorar la sensibilidad natural de tu cuerpo a la insulina y reducir la grasa del abdomen.

Si tienes sobrepeso, tienes artritis o estás limitado por otras lesiones, comienza con actividades de bajo impacto, como caminar, hacer ejercicio en la piscina, ciclismo o practicar yoga.

Tu médico puede decidir recetarte un medicamento para ayudarte a disminuir tu probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2 o ayudarte a perder peso. Sigue sus instrucciones.

Actividad aeróbica

La actividad aeróbica aumenta el ritmo cardíaco y la respiración. Gradualmente acumula al menos 150 minutos / semana de actividad de intensidad moderada (como una caminata rápida, ciclismo ligero, baile o ejercicio acuático) a actividad vigorosa (como correr, jugar tenis individualmente o hacer senderismo). Mejorarás la forma en que tu cuerpo almacena y usa la glucosa, así como también tu resistencia y la salud del corazón.

¿Qué?

Cualquier actividad rítmica, continua

¿Con qué frecuencia?

3-7 días/semana

¿Qué tan intenso?

Bastante ligero a un poco difícil

¿Cuánto?

Comienza con unos minutos. Gradualmente acumula hasta 30- 60 minutos en total durante el día.

Recuerda: Incluye 5 o 10 minutos aquí y allá. O trata de acumular 20-30 minutos. Sé activo como sea y donde puedas. Para perder peso, haz el doble de actividad.

Para mantenerte seguro y libre de lesiones:

- Empieza con esfuerzo ligero a medio.
- Aumenta gradualmente tu ritmo y el tiempo dedicado a estar activo. ¡Comienza con poco y despacio!
- Haz calentamiento y enfriamiento a un ritmo fácil antes y después del ejercicio.

Entrenamiento muscular

El entrenamiento muscular te hace más fuerte y ayuda a la prevención de la diabetes tipo 2. Más tejido muscular hace que tu cuerpo sea más sensible a la insulina - ¡algo bueno! Además, el entrenamiento muscular puede hacer que actividades divertidas o quehaceres como levantar canastas de ropa o trabajos de jardinería, sean más fáciles y seguros.

¿Qué?

Pesas de mano, bandas de resistencia, máquinas de pesas o tu propio cuerpo (por ejemplo, flexiones en el mostrador de cocina o sentadillas en una silla).

¿Con qué frecuencia?

2-3 Días a la semana
*Un día de descanso entre entrenamiento

¿Qué tan intenso?

Comienza con esfuerzo ligero. Aumenta el esfuerzo a medio o duro.

¿Cuánto?

10-15 repeticiones para comenzar (por cada grupo muscular) Aumenta de 8 a 10 repeticiones de arduo esfuerzo.

Recuerda: Si lo necesitas, obtén ayuda de un profesional certificado en ejercicio. Ellos pueden enseñarte la manera correcta de hacer ejercicios y cómo respirar adecuadamente.

Strength Training Cautions

- Aumenta lentamente cuánto levantas y con qué frecuencia.
- Evita esforzarte o aguantar la respiración al levantar objetos. Esto hace que tu presión arterial aumente.

¿Sabías qué?

El entrenamiento de intervalos puede ser efectivo para las personas con prediabetes y diabetes tipo 2. Por ejemplo, después de calentar, camina 1 cuadra muy rápido y luego 2 cuadas a tu velocidad normal. O monta la bicicleta a una velocidad alta durante 1 minuto, y después 1 minuto a un ritmo de recuperación. Repite 4 veces. Aumenta hasta lograr 10 repeticiones.

Otras ideas para la actividad física y la salud

La actividad aeróbica y el entrenamiento muscular son parte esencial de programa para aquellos que buscan prevenir la diabetes tipo 2. También te beneficiarás de estas otras opciones.

Dar más pasos

Usas un teléfono inteligente o un monitor de actividad para medir tu progreso y mantenerte motivado. Cuenta tus pasos diariamente durante la primera semana. Gradualmente acumula hasta 7,000 o 9,000 pasos/día.

Sé inteligente con los alimentos

Elige alimentos bajos en calorías, grasa y azúcar para ayudarte a perder peso (aproximadamente 1 a 2 libras/semana). Come frutas frescas, verduras, alimentos integrales, productos lácteos bajos en grasa y proteína magra. La dieta mediterránea utiliza estos tipos de alimentos y ha demostrado prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

Para divertirte

Encuentra formas de ser activo que sean divertidas. Juega fútbol. Baila. Cuida tu jardín. Juega al aire libre con tus hijos o nietos. Encuentra lo que te hace sonreír y hazlo a menudo.

Flexibilidad

Estira tus músculos 2-3 días/semana hasta el punto de sentir tensión. Mantenlo durante 10-30 segundos (30-60 segundos para adultos mayores). Por ejemplo, estira tus pantorrillas o la parte posterior de tus muslos.

Más ayuda

Para obtener más información sobre cómo cambiar tus hábitos de salud cuando tienes prediabetes, visita estos sitios web:

Programa nacional de prevención de la diabetes: cdc.gov/diabetes/prevention/index.html

Pautas de actividad física: health.gov/paguidelines/

Asociación Americana de Diabetes: diabetes.org

Centros para el Control de Enfermedades: cdc.gov/diabetes/prevention/index.html

Visita acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro para encontrar un profesional de ejercicios certificado por ACSM cerca de ti.