

Estar activo cuando tienes diabetes tipo 2



¿Quieres sentirte mejor, moverte mejor y dormir mejor? ¡Los expertos ahora dicen que cualquier actividad física cuenta para una mejor salud incluso cuando se hace por pocos minutos! Mantenerse activo es una excelente manera de mejorar la forma en que tu cuerpo usa la insulina y quema más calorías para ayudar a controlar tu peso. ¡Solo una sesión de actividad aeróbica mejora la glucosa en la sangre (azúcar en la sangre) y la acción de la insulina hasta 24 horas o más!



Empezando

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 tu día. Todo se suma.

Habla con tu médico

Habla con tu médico antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios. Pregúntale si estás tomando un medicamento para la diabetes que pueda causar un bajo nivel de glucosa en la sangre o que influya en la pérdida de peso. ¿Hay algún ejercicio que debas evitar?

Crea un plan

Solicita reunirte con un educador en diabetes certificado (CDE) o con miembros del equipo de atención médica que puedan revisar tu plan de dieta, ejercicio, y de cuidado de la diabetes.

Glucosa en la sangre

Aprende cuándo debes revisar tu glucosa en la sangre y qué hacer si los números son demasiado bajos o demasiado altos. Conoce los signos de un nivel bajo de glucosa en la sangre y qué hacer si ocurre.

Consejos y precauciones para la diabetes

Mantén un registro de tu ejercicio, glucosa en la sangre, comidas y medicamentos. Esto te ayudará a aprender cómo mantener tu nivel de glucosa en la sangre dentro de la meta.

Muchos medicamentos para la diabetes no suelen causar un bajo nivel de glucosa en la sangre, por lo que es posible que no necesites bocadillos antes o después de la actividad.

Algunos medicamentos para la diabetes, como la insulina y las sulfonilureas, son más probables de causar un nivel bajo de glucosa en la sangre. Si tomas estos medicamentos, informa a tu médico sobre cualquier episodio de niveles bajos de glucosa en la sangre. Ellos pueden ayudarte a hacer cambios para mantenerte seguro.

Si sospechas que tienes un nivel bajo de glucosa en la sangre (o sientes temblores, sudor anormal, pérdida de coordinación), chécala de inmediato. Si es baja, toma 15 gramos de carbohidratos. Lleva tabletas de glucosa, una bebida azucarada o caramelos duros contigo por si acaso.

La diabetes puede causar daño a los nervios, ojos, riñones y corazón. Tu plan de ejercicio puede necesitar ser ajustado. Todas las personas con diabetes deben practicar un buen cuidado de los pies y la piel, someterse a exámenes con ojos dilatados y consultar al médico regularmente.

Aerobic Activity

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 o ejercicio acuático) a actividad vigorosa (como correr, jugar tenis individualmente o practicar 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. Aumente gradualmente hasta 30-60 minutos 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 ve despacio!
- Haz calentamiento y enfriamiento a un ritmo fácil antes y después del ejercicio

Entrenamiento muscular

El entrenamiento muscular es importante para las personas con diabetes porque desarrolla músculo. El tejido muscular ayuda con el control de la glucosa en la sangre, ¡y no tienes que ser un fisicoculturista! Además, el entrenamiento muscular puede hacer que las actividades diarias como levantar canastas de ropa o trabajos de jardinería sean más fáciles y seguras.

¿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 silla)

¿Con qué frecuencia?

2-3 Días/semana
*¡Un día de descanso entre entrenamientos!

¿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.

Precauciones de entrenamiento muscular

- Aumenta lentamente cuánto levantas y con qué frecuencia.
- Evita esforzarte o aguantar la respiración al levantar objetos. Esto hace que tu presión arterial aumente.
- Si tienes retinopatía diabética grave, no levantes pesas pesadas.

Otros tipos de actividad física

La actividad aeróbica y el entrenamiento muscular son parte esencial de un programa para personas con diabetes tipo 2. Pero puedes disfrutar y beneficiarte de estas otras opciones.

Yoga, pilates y tai chi

Ayudan con el equilibrio, la fuerza y la relajación, y pueden reducir tu glucosa en sangre.

¡Da 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 7,000-9,000 pasos/día.

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.

¿Equilibrio?

Los ejercicios pueden incluir pararse sobre un pie, caminar sobre una línea o usar una tabla de equilibrio. Entrena en un área despejada y usa una silla o pared como apoyo si es necesario.

Comienza donde estás. Usa lo que tienes. Haz lo que puedas.

Más ayuda

Para obtener más información, considera leer el libro Diabetes & Keeping Fit for Dummies, de Sheri Colberg, Ph.D., con la Asociación Americana de Diabetes.

Asociación Americana de Diabetes: diabetes.org

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

¿Cómo comenzaré esta semana?
