

La diabetes y un estilo de vida más activo

El movimiento y la actividad son saludables para el funcionamiento de su corazón. Las personas con diabetes que son más activas y comen lo correcto pueden alcanzar niveles saludables de azúcar en la sangre. La actividad también puede ayudarlas a mantener su corazón sano. También les da más energía y reduce el estrés.

¡Haga que sus actividades sean divertidas! Invite a participar en ellas a sus amigos y a su familia. Algunas ideas para incorporar más actividad física a su vida:

- Partidos deportivos familiares, incluyendo divertirse pateando una pelota
- Realizar una caminata por un sendero o parque en su vecindario
- Caminar hasta la tienda en lugar de ir en carro
- Bailar con su música favorita
- Visitar su centro comunitario y conocer los programas de gimnasia de bajo costo
- Subir y bajar escaleras en lugar de tomar el ascensor



Para estar seguro

- Lleve siempre su identificación y un listado de sus medicamentos
- Beba mucha agua, especialmente cuando hace calor
- Use buen calzado y buenos calcetines
- Estire antes y después de la actividad
- Lleve un jugo o un bocadillo para si se le baja demasiado el azúcar



Recuerde controlar su azúcar en la sangre antes y después de realizar más actividad. Si su azúcar está demasiado baja, coma un bocadillo antes de comenzar. Durante su período de actividad, si se siente débil, con hambre, mareado o si tiene dificultades en su visión, detenga la actividad y controle su azúcar en la sangre. Si está baja, cómase un bocadillo. Después de su actividad, continúe controlando su azúcar en la sangre si se siente débil.

Antes de comenzar

- Converse con su proveedor de salud acerca de sus planes
- Fíjese metas realistas, tales como dar tres vueltas a la manzana por semana; a medida que cumpla esta pequeña meta, fíjese otra
- Piense en lo que necesita para lograr estas metas, incluyendo vestimenta o equipo, o un amigo para acompañarle
- Converse con su proveedor de salud para estar seguro de que su corazón está funcionando bien antes de comenzar la actividad

¡Un estilo de vida más activo puede ser una manera divertida y fácil de estar sano!