# mantenerse en forma

Estar activo y hacer ejercicio regularmente puede ayudar en el control







#### Mantenerse en forma

Estar activo y hacer ejercicio regularmente puede ayudar a:

- Controlar su nivel de glucosa en la sangre
- Disminuir la presión de la sangre
- Reducir su riesgo de enfermedad cardíaca y derrame cerebral
- Reducir su necesidad de insulina



- Controlar su peso
- Fortalecer los huesos, tonificar los músculos y mejorar la flexibilidad
- Aumentar la energía y aliviar el estrés
- Mejorar cómo se ve y se siente





### Elección del tipo de ejercicio

Siempre consulte con su médico antes de comenzar o cambiar su programa de ejercicio.

Muchas personas disfrutan de caminar a paso rápido como una manera eficaz de hacer ejercicio. Correr o hacer "jogging", andar en bicicleta, nadar y bailar también son excelentes maneras de hacer ejercicio.

#### Busque una actividad que le guste

Escoja una actividad que disfrute. Algunas veces ayuda variar su rutina. Por ejemplo, camine a paso rápido cuatro días a la semana y ande en bicicleta dos veces en la semana. Los expertos recomiendan que haga ejercicio la mayoría de los días de la semana, por lo menos 30 minutos al día.

# Lleve la identificación y una colación por si acaso

Siempre lleve una identificación cuando salga a hacer ejercicio. Su identificación debe indicar que usted tiene diabetes, enumerar sus medicamentos y tener un número de teléfono de emergencia. Siempre debe tener a mano una colación alta en carbohidratos cuando hace ejercicio por si acaso le baja mucho el nivel de glucosa en la sangre.

# Verifique su nivel de glucosa en la sangre

Si se inyecta insulina o toma antidiabéticos orales verifique su nivel de glucosa en la sangre:

 Antes de comenzar o cambiar su programa de ejercicio

 Si cambia su plan de comidas o medicamentos



Nunca haga ejercicios si su nivel de glucosa está demasiado bajo. Si tiene diabetes tipo 1, no haga ejercicios si da positivo a la prueba de cetonas. Por lo general, el ejercicio baja la glucosa en la sangre, pero hacer ejercicios con cetonas puede aumentar los niveles de glucosa.

No importa qué tipo de diabetes usted tenga, revise su glucosa en la sangre 15 minutos después de hacer ejercicios.

Tiene que saber el efecto que tiene el ejercicio en sus niveles de glucosa en la sangre.

#### Si está enfermo

Usted necesita cuidarse bien si se enferma. Estar enfermo puede causar estrés, lo que puede hacerle más difícil controlar sus niveles de glucosa en la sangre. Si usa insulina, llame a su médico cuando esté enfermo. Puede que necesite aumentar la dosis de insulina.

No importa si tiene diabetes tipo 1 o tipo 2, verifique sus niveles de glucosa en la sangre y de cetonas cada 3 ó 4 horas cuando esté enfermo.

Beba muchos líquidos. Lo mejor es el agua, pero también puede beber té simple (sin azúcar) o refrescos dietéticos. Trate de comer su plan de comidas normal. Aunque tenga malestar estomacal, trate de comer alimentos suaves, como sopa o tostadas. Tome su medicamento para la diabetes como de costumbre.





MANATO OHARA Japón - Diabetes Tipo 1

## mantenerse en forma

Estar activo y hacer ejercicio regularmente puede ayudar en el control



