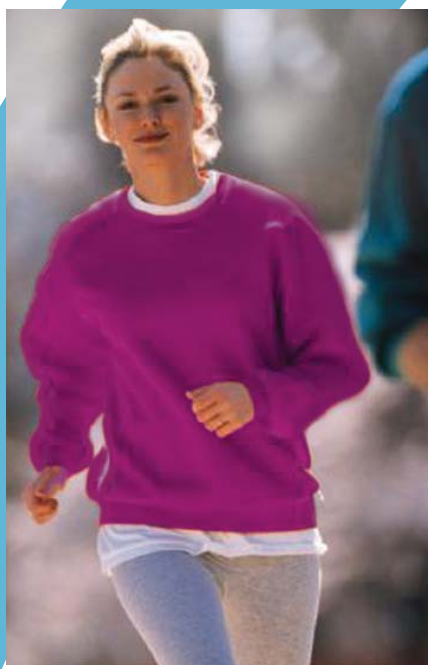


Comencé despacio, y hasta un poco de mala gana, a caminar algunas cuadras por día. Para ir acompañado, iba con mi vecino. Aumentábamos un poco la distancia todas las semanas. Y después de un tiempo, noté dos cosas sorprendentes: ¡Me sentía bien y lo disfrutaba mucho! Así que aun después de que mi vecino se mudó, seguí solo.

Comencé a hacer ejercicio a causa de mi diabetes, pero continué por mi espíritu. Mientras camino todos los días, observo los árboles y las flores. Pienso y sueño despierto. Y cuando vuelvo, me siento renovado.

—Ginny A., a quien hace tres años se le diagnosticó diabetes tipo 2

hacer ejercicio regularmente

ejercicio • ejercicio • ejercicio • ejercicio • ejercicio • ejercicio

Hacer ejercicio no va a curar su diabetes, pero puede ser la segunda mejor cosa. Cuando combina el ejercicio regular con los otros aspectos de su tratamiento, puede apostar que se sentirá mejor, tendrá menos complicaciones y vivirá más tiempo y de forma más saludable.

En esta sección...

68 **¿Por qué debo hacer ejercicio?**

69 **¿Qué implica el ejercicio y cuánto sería suficiente?**

70 **Cómo comenzar y mantenerse seguro**

72 **Equilibre la actividad y la ingesta de alimentos**

73 **anténgase motivado**

MITO

"Las personas que tienen diabetes no pueden hacer deportes."

REALIDAD

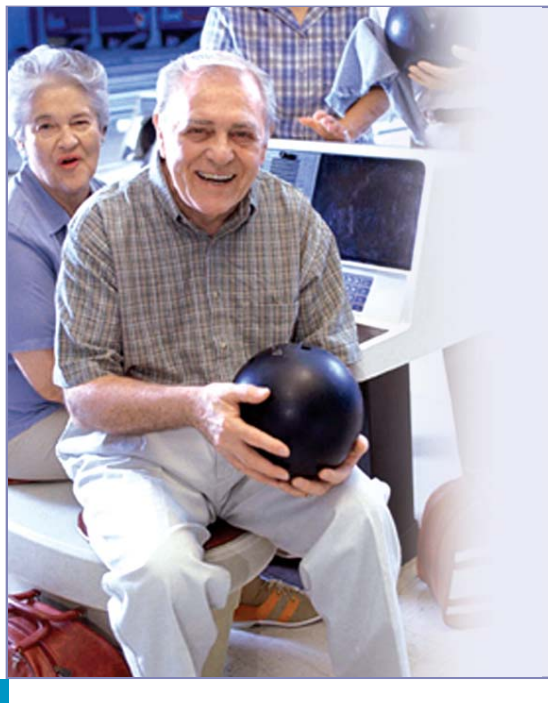
En realidad, las personas que tienen diabetes DEBERÍAN tener actividad física. Muchos de los mejores atletas tienen diabetes. La clave es equilibrar la actividad física con otros aspectos de su tratamiento, como el plan de alimentación y la toma de los medicamentos. Esto le ayuda a asegurarse de que la glucemia se mantendrá dentro de los límites establecidos.

¿Por qué debo hacer ejercicio?

Hacer ejercicio tiene un efecto real y poderoso sobre la diabetes. Aquí le explicamos en qué le beneficia:

- **Reduce la glucemia y mejora la capacidad del cuerpo de utilizar la glucosa.** Usted quema más combustible de un modo más eficaz.
- **Ayuda a revertir la resistencia a la insulina que proviene del exceso de peso.** A medida que pierde el exceso de grasa corporal, realmente puede aumentar la cantidad de receptores de insulina de las células y mejorar la capacidad del cuerpo de utilizar la insulina.
- **Ayuda a controlar la presión sanguínea y el colesterol.** Esto reducirá sus probabilidades de desarrollar arteriosclerosis y otras condiciones que pueden provocar ataques cardíacos y derrames cerebrales.

Además de ayudarle a controlar la diabetes, el ejercicio le fortalece y le brinda más energía; y le ayuda a afrontar el estrés diario. Le agregará energía en cada paso y mejorará su estado de ánimo.



¡Todo suma!

De acuerdo con la Asociación Cardíaca Americana y otros expertos, no todas las actividades tienen que ser sesiones formales de ejercicios. TODAS las actividades contribuyen para tener una mejor salud. Aquí le ofrecemos algunos consejos para incorporar más actividad a su estilo de vida:

- Use las escaleras en lugar del ascensor.
- Cuando pueda, camine en lugar de conducir.
- Bájese del autobús una parada antes.
- Estaciónese lejos del lugar a donde va y camine.
- SQuédese de pie mientras habla por teléfono.
- No utilice el control remoto del televisor: póngase de pie para cambiar de canal.
- En el trabajo, utilice los horarios del almuerzo y de descanso para caminar alrededor del edificio.
- ¡Haga que los acontecimientos sociales sean más activos, en lugar de cenar afuera, vaya a bailar, a jugar a los bolos o a mirar vidrieras!

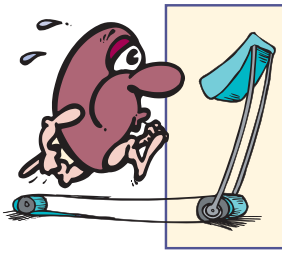
¿Qué implica el ejercicio y cuánto sería suficiente?

El ejercicio implica actividad física. Incluye cualquier cosa que le haga moverse, como caminar, bailar o trabajar en el patio.

¿Cuánto ejercicio sería suficiente? Aunque cualquier cantidad de ejercicio es mejor que no hacer nada, debería tener como meta al **menos 30 minutos** de actividad aeróbica moderada la mayoría de los días. Si necesita bajar de peso, quizás **deba ejercitarse 60 minutos o más cada día.** La actividad aeróbica es cualquier actividad rítmica que "le acelera", hace que su corazón bombee más un poco más rápido y con un poco más de fuerza. Ejemplos:

- Hacer caminatas rápidas
- Trotar o correr
- Andar en bicicleta
- Nadar
- Bailar
- Clases o videos de entrenamiento aeróbico
- Hacer caminatas largas o caminatas en la nieve
- Saltar la cuerda
- Deportes con raqueta
- Esquí a campo traviesa o cuesta abajo
- Utilizar aparatos aeróbicos como cintas para caminar, bicicletas fijas, escaladores o máquinas de remo

Si no ha hecho ejercicio por algún tiempo, quizás no pueda ejercitarse demasiado al comienzo. Tendrá que aumentar poco a poco. Si desea encontrar ideas para comenzar consulte la próxima sección.



¿NECESITA ALGUNA OTRA RAZÓN?

Si tiene diabetes tipo 2, es posible que los ejercicios, combinados con un plan de alimentación, le permitan controlar la diabetes sin medicación.

UNA SENSACIÓN DE ESTADO FÍSICO

¿Se pregunta si se ejercita demasiado fuerte o no lo suficiente? Preste atención al cuerpo. Aquí le mostramos lo que le hace sentir la actividad aeróbica moderada:

- Respira con un poco más de dificultad, pero no se queda sin respiración.
- Puede mantener una conversación, pero no puede cantar una canción sin detenerse para tomar aire.
- Puede transpirar un poco, pero probablemente no está empapado de sudor.
- Puede sentir que los músculos están un poco cansados, pero no siente un dolor paralizante
- Se siente revitalizado, no exhausto.

EL MAYOR RIESGO

¿Cual es el mayor riesgo de hacer ejercicios? No empezar.

Los estudios demuestran que estar en buen estado físico mejora su salud de muchas maneras importantes, incluyendo el hecho de que disminuye el riesgo de que desarrolle enfermedades cardíacas.

Cómo comenzar y mantenerse seguro

Tómese tiempo para planificar por adelantado su programa de ejercicio con su equipo de salud. Debido a que ya conocen su historial clínico y su nivel de estado físico actual, le pueden ayudar a que establezca metas razonables. Además, le pueden enseñar a equilibrar el aumento de actividad física con los cambios en las elecciones de alimentos y los horarios o las dosis de los medicamentos.

Una vez que haya preparado su programa, ¡empiece! Cuando lo haga, asegúrese de seguir las siguientes pautas.

cómo

Vigile la glucemia antes, durante y después de hacer ejercicio La vigilancia le ayudará a aprender de qué manera los ejercicios afectan a la glucemia y a evitar problemas. Una vez que tenga una idea de cómo funcionan los ejercicios con sus elecciones de alimentos, los medicamentos y otros factores que afectan la glucemia, **es probable que no necesite verificar los niveles tan seguido.** Aquí le mostramos lo que usted busca cuando verifica y cómo responder a sus lecturas:

- **Antes.** Si la glucemia está por debajo de los límites recomendados, haga una colación que contenga carbohidratos antes de comenzar a hacer ejercicio.

  Observe la tabla de la página 72 para encontrar ideas de cuánto debería comer antes de comenzar.

- **Después.** Su glucemia puede disminuir durante varias horas después de la actividad física. Esta es la razón por la que se tendría que seguir vigilando cada dos horas, hasta que pasen 18 horas después de los ejercicios. Ingiera las colaciones necesarias para mantener los niveles donde desee.

- **Después.** Su glucemia puede disminuir durante varias horas después de la actividad física. Esta es la razón por la que se tendría que seguir vigilando cada dos horas, hasta que pasen 18 horas después de los ejercicios. Ingiera las colaciones necesarias para mantener los niveles donde desee.

Lleve siempre agua y una fuente de carbohidratos. Mientras se ejercita, asegúrese de beber suficiente agua, es fácil deshidratarse. Además, debería llevar tabletas de glucosa o alguna otra fuente de energía rápida, como un paquete de caramelos Lifesavers. Úselos para prevenir o tratar la glucemia baja.

Lleve alguna identificación de diabético. Lleve siempre algo que le identifique como diabético, como un brazalete de alerta médica o una tarjeta de bolsillo que explique cómo deberían tratarlo si sufre un desmayo a causa de tener la glucemia baja.

LA MEJOR BEBIDA PARA LAS PERSONAS QUE ESTÁN EN MOVIMIENTO

¿Debe llevar bebidas deportivas especiales cuando hace ejercicios? Probablemente no.

El agua es lo mejor para mantenerse hidratado durante los ejercicios. Si bebe mucho, no corre el riesgo de aumentar demasiado su glucemia (como sucedería con una bebida azucarada).

ejercitar de forma segura

Entre en calor y estire. Comience cada sesión a un paso suave, luego aumente la intensidad de la actividad después de haber entrado en calor. Después estírese un poco. Esto le ayudará a evitar lesiones o agarrotamientos.

Sea constante todos los días. Si ejercita toda la semana y duerme todo el fin de semana, puede notar que la falta de actividad repentina hace que la glucosa sin usar se acumule en la sangre. Ser un "guerrero de fin de semana" también puede causar problemas como la hipoglucemia. Al igual que con los alimentos, la constancia en los ejercicios le ayuda a controlar la glucemia.

Tenga cuidado con los pies. Para no tener problemas en los pies, siempre haga lo siguiente:

- Use medias o calcetines limpios de ajuste suave hechas de fibras naturales como el algodón o la lana.
- Asegúrese de que las zapatillas o zapatos le calcen bien y que sean apropiados para el tipo de ejercicio que realiza.
- Después de ejercitarse, verifique que no tenga ampollas, cortes o raspaduras y fíjese si no tiene zonas enrojecidas o signos de infección.

Consulte las páginas 80 y 81 si desea obtener más información acerca del cuidado de los pies.

Si utiliza insulina, siga las siguientes pautas adicionales:

Consulte con su equipo de salud si debe reducir la dosis de insulina previo a los ejercicios. Si se ejercita vigorosamente, ingerir carbohidratos adicionales quizás no sea suficiente para mantener niveles de glucemia saludables. Consulte con su equipo de salud si tiene que administrarse menos cantidad de insulina antes de hacer ejercicios.

Haga un cronograma correcto. Intente programar sus ejercicios de modo que no estén dentro del horario pico de absorción de insulina. El mejor horario para hacer ejercicio es por lo general 1 o 2 horas después de una comida, cuando la glucemia todavía está bastante alta.

Inyéctese la insulina en los músculos que no trabajan. Cuando se inyecta insulina en un músculo que utiliza mucho para el ejercicio (un músculo en funcionamiento), la insulina se absorbe más rápido que lo habitual. Esto puede provocar hipoglucemia.

Descanse cuando lo necesite. Si la glucemia está por encima de los 300 mg/dl, o si tiene cuerpos cetónicos en la orina, no haga ejercicio. ¡Cuando la glucemia está tan alta, el ejercicio la puede aumentar aun más!

Equilibre la actividad y la ingesta de alimentos

Una vez que se haya acostumbrado a una rutina regular de ejercicios, es probable que no tenga demasiados problemas para mantener niveles de glucemia saludables antes, durante y después de la actividad física. Sin embargo, a algunas personas todavía se les puede hacer difícil, en especial si utilizan insulina. En este caso, siga las pautas adicionales que le mostramos a continuación para equilibrar la actividad física con la ingesta de alimentos:

Tipo de ejercicio		Si su **glucemia** antes del ejercicio es...	...entonces coma:
intensidad baja a moderada	■ caminar media milla ■ andar en bicicleta despacio durante menos de 30 minutos	menos de 100 mg/dl	■ Durante el ejercicio: 10-15 gramos de carbohidratos por hora
		más de 100 mg/dl	■ No es necesario comer
intensidad moderada	■ tenis ■ natación ■ trote ■ andar en bicicleta ■ trabajar en el jardín ■ jugar al golf	menos de 100 mg/dl	■ Antes del ejercicio: 35-50 gramos de carbohidratos ■ Durante el ejercicio: 10-15 gramos de carbohidratos por hora
		100-180 mg/dl	■ Durante el ejercicio: 10-15 gramos de carbohidratos por hora
		180-300 mg/dl	■ No es necesario comer
		300 mg/dl	■ No comience a hacer ejercicio hasta que la glucemia esté mejor controlada
ejercicio agotador	■ correr largas distancias ■ baile aeróbico ■ racquetball ■ básquet ■ ciclismo agotador ■ natación ■ excavar en la nieve pesada	menos de 100 mg/dl	■ Antes del ejercicio: 50 gramos de carbohidratos ■ Durante el ejercicio: vigile muy bien la glucemia
		100-180 mg/dl	■ Antes del ejercicio: 25-50 gramos de carbohidratos, depende de la intensidad y la duración de ■ Durante el ejercicio: vigile muy bien la glucemia
		180-300 mg/dl	■ Durante el ejercicio: 10-15 gramos de carbohidratos por hora

¿DEMASIADO BAJA? ¿DEMASIADO ALTA? ¿POR QUÉ?

El ejercicio por lo general disminuye la glucemia. Esto ocurre porque aumenta la cantidad de glucosa que utilizan los músculos que están en funcionamiento. Pero si no hay suficiente glucosa disponible, la glucemia puede disminuir demasiado. Este es un riesgo particular si utiliza insulina para controlar la diabetes o si hace ejercicio durante más de 30 minutos.

- **Se le baja demasiado (hipoglucemia).** El ejercicio por lo general disminuye la glucemia. Esto ocurre porque aumenta la cantidad de glucosa que utilizan los músculos que están en funcionamiento. Pero si no hay suficiente glucosa disponible, la glucemia puede disminuir demasiado. Este es un riesgo particular si utiliza insulina para controlar la diabetes o si hace ejercicio durante más de 30 minutos.tes.

- **Se le sube demasiado (hiperglucemia).** De vez en cuando, el ejercicio intenso puede provocar que la glucemia se eleve demasiado. Eso ocurre porque la actividad hizo que el hígado aumente la cantidad de glucosa que libera al flujo sanguíneo.

SI LA GLUCEMIA BAJA LE MOLESTA

Si la glucemia baja interfiere en su rutina de ejercicio, consulte a su equipo de salud. Pueden sugerirle que coma una colación antes de hacer ejercicio o ajustar los medicamentos. ¡NO le aconsejarán que deje de hacer ejercicio!

Manténgase motivado

Si se le hace difícil seguir motivado para hacer ejercicio, pruebe con estos consejos:

- **Tenga en cuenta su interés.** Es más probable que adopte, y mantenga, un hábito nuevo si éste refleja quién es usted. ¿Le gusta la competición o la contemplación? ¿Estallidos de velocidad o esfuerzos largos y firmes? ¿Prefiere estar solo o que lo guíen en sus movimientos? Escoja lo que le gusta, y mezcle su rutina de vez en cuando para que siga siendo interesante.
- **Prográmela.** Estipule un horario determinado para las actividades todos los días. ¡Luego mantenga este compromiso! Recuerde: no "encontrará" tiempo para hacer ejercicio. Tiene que hacerlo.
- **Busque un compañero.** Tener un compañero de ejercicio le puede ayudar a seguir el cronograma regularmente y hacer que el ejercicio sea más divertido. Hacer ejercicio con la familia o los amigos es una muy buena forma de fortalecer sus relaciones Y TAMBIÉN su salud.
- **Establezca objetivos a corto y a largo plazo.** Por ejemplo, si su objetivo a largo plazo es ejercitarse media hora todos los días, póngase una meta a corto plazo de ejercitar durante 10 minutos todos los días esta semana. La semana siguiente, inténtelo durante 12 minutos por día, y así sucesivamente hasta que alcance su objetivo a largo plazo. (¡Y no se olvide de regalarse algo especial cuando alcance su objetivo!)
- **Tenga un registro de su progreso.** Anote cuánto ejercita cada día en su diario o simplemente coloque una "X" en el almanaque. También puede utilizar un podómetro (contador de pasos). Cuando vea bien su progreso, es probable que se sienta más motivado para seguir con el buen trabajo.

¿QUÉ SUCEDE SI PIERDE UNA SESIÓN?

Un día libre, o dos, por lo general no es para preocuparse. Pero es necesario que vuelva a su rutina de ejercicios lo más pronto que pueda.

- Si sólo ha perdido uno o dos días, continúe desde donde dejó.
- Si ha perdido más de una semana, comience de nuevo a un nivel más lento que antes.
- i ha perdido la rutina de ejercicio por una enfermedad leve de corta duración, como un resfrío, espere a que se sienta mejor para comenzar de nuevo a hacer ejercicio.
- i ha perdido sesiones porque tiene una lesión leve, espere a que el dolor desaparezca. Comience de nuevo a ejercitarse a dos tercios de la intensidad normal, sólo para asegurarse de que no se vuelva a lesionar.

¡No desperdicie energías sintiéndose culpable por no hacer ejercicios, después de todo, nadie es perfecto! En su lugar, utilice esa energía para volver a la normalidad.

Programas de caminatas

Las organizaciones de salud pública de todo el país alientan a la gente a participar en programas de conteo de pasos como el programa de Caminatas de Utah, patrocinado por el Departamento de Salud de Utah.

Este programa fomenta la actividad registrando el kilometraje de cada participante. Juntos, los habitantes de Utah ya han caminado más allá de la Luna. Si desea obtener más información acerca de este programa y algunas ideas sobre dónde puede caminar en Utah, visite: **www.utahwalks.org.**