



El Ejercicio y la Diabetes

Minerva González Roldán, LND, DE

Programa de Prevención y Control de la Diabetes, Departamento de Salud de Puerto Rico

El ejercicio es un componente del tratamiento de la persona con diabetes, que en ocasiones no le damos la importancia que tiene o no encontramos el tiempo para realizarlo. Entre los beneficios de hacer ejercicio se encuentran:

- Mantener niveles de azúcar controlados.
- Es una buena forma de bajar o mantener el peso.
- Si hace ejercicio regularmente, tal vez necesite utilizar menos insulina o medicamentos para la diabetes.
- Le ayuda a disminuir el riesgo de sufrir enfermedades del corazón.
- Puede controlar la presión de la sangre y niveles de grasa en la sangre.
- Reduce el estrés.
- Mejora su condición física en general y sobre todo sentirá una sensación de bienestar.

Debe recordar algunos puntos importantes al iniciar cualquier tipo de ejercicio:

- Hable con su médico de cabecera y un fisiólogo del ejercicio antes de comenzar un programa de ejercicios. Estos profesionales le recomendarán el ejercicio adecuado para usted.
- Escoja una actividad sencilla y que sea de su agrado.
- Evalúe su nivel de azúcar en sangre antes y después del ejercicio.
- Use ropa cómoda (de algodón y colores claros) y zapatos adecuados para ejercitarse.
- Lleve consigo algún tipo de alimento, en caso de que tenga un episodio de hipoglucemia o “bajón de azúcar” como leche, jugo o pan.
- Ingiera agua antes, durante y después del ejercicio.

- Si utiliza insulina, trate de hacer ejercicio a la misma hora.
- Cuando haga ejercicio, vaya acompañado de un familiar o amigo.
- Utilice una identificación de alerta médica de diabetes (pulsera, cadena o tarjeta de identificación).

Anímese y comience hoy mismo. De esta forma estará ayudando a controlar su condición y a evitar las complicaciones de la diabetes.