

Manténgase activo con diabetes

(Stay active with diabetes)



National Institute of
Diabetes and Digestive
and Kidney Diseases

National Diabetes Information
Clearinghouse



Realizar más actividad física puede ayudarlo a cuidar de la diabetes.



La actividad física regular ayuda al cuerpo y a la mente.



Realizar actividad física puede ayudarle a reducir las probabilidades de tener problemas de diabetes.



Hable con su equipo de atención médica antes de comenzar a hacer ejercicio.

Consulte sobre cuáles tipos de actividad física son mejores para usted.

Aprenda cómo planificar las comidas alrededor de su actividad física.

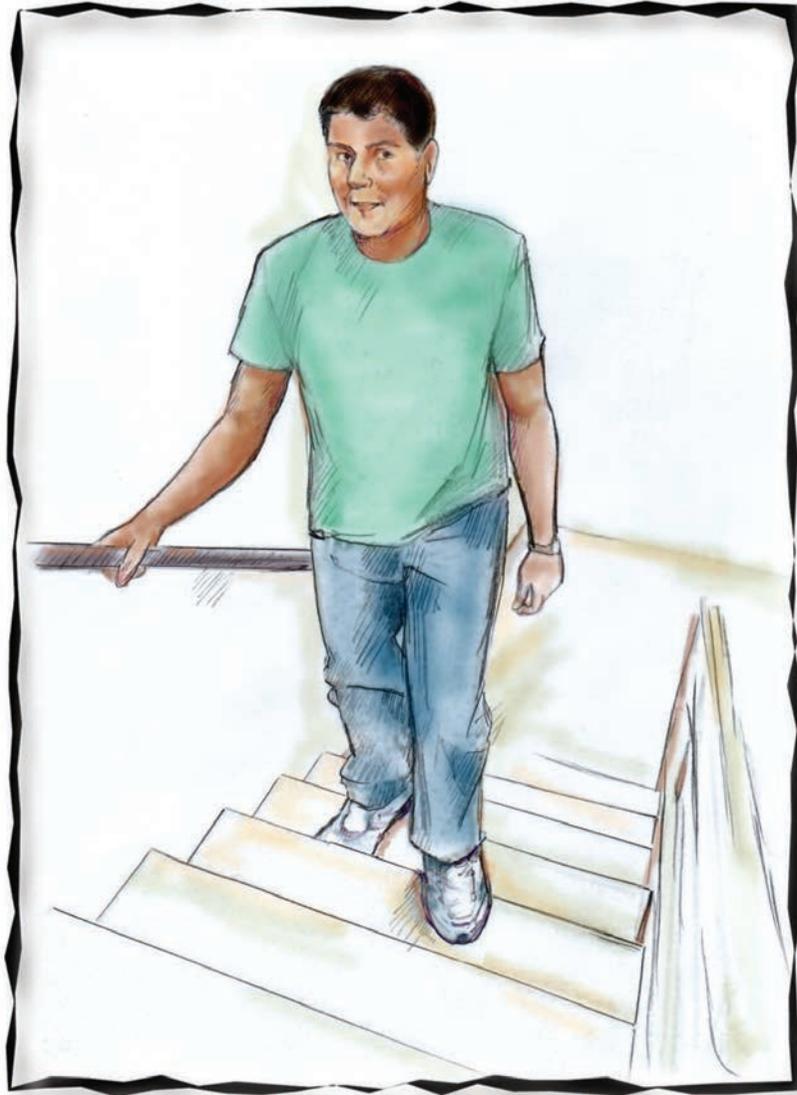


Cuatro tipos de actividad física son importantes.

Actividad diaria



Realice actividad física adicional todos los días.



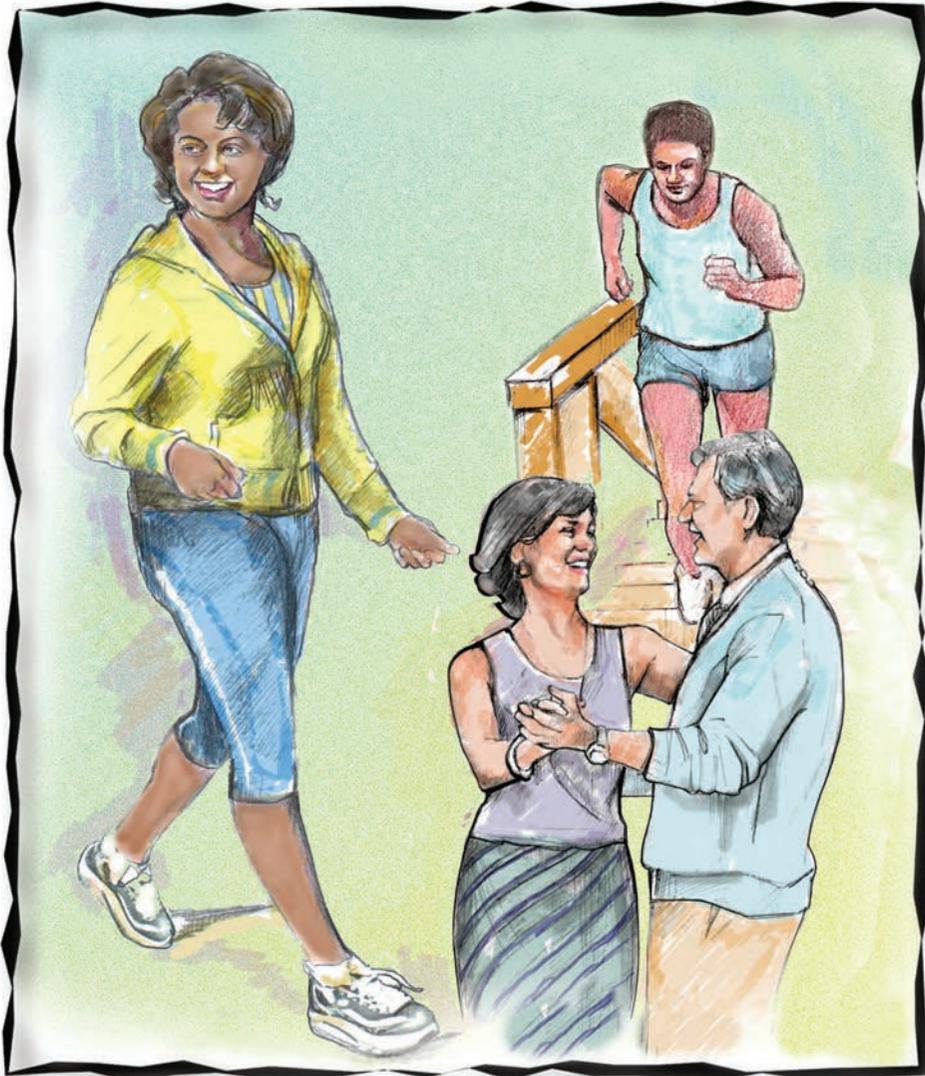
Utilice las escaleras.



Trabaje en el jardín.

Maneras de estar más activo:

Ejercicio aeróbico



Haga algún ejercicio aeróbico casi todos los días.



Haga una caminata enérgica. Empiece con 10 minutos.

Vaya en aumento hasta llegar a los 30 minutos por día.



Baile.

Tipos de ejercicio aeróbico que podría disfrutar:

Entrenamiento de fuerza



Fortalezca los músculos con entrenamiento de fuerza.

Realice entrenamiento de fuerza tres veces por semana.



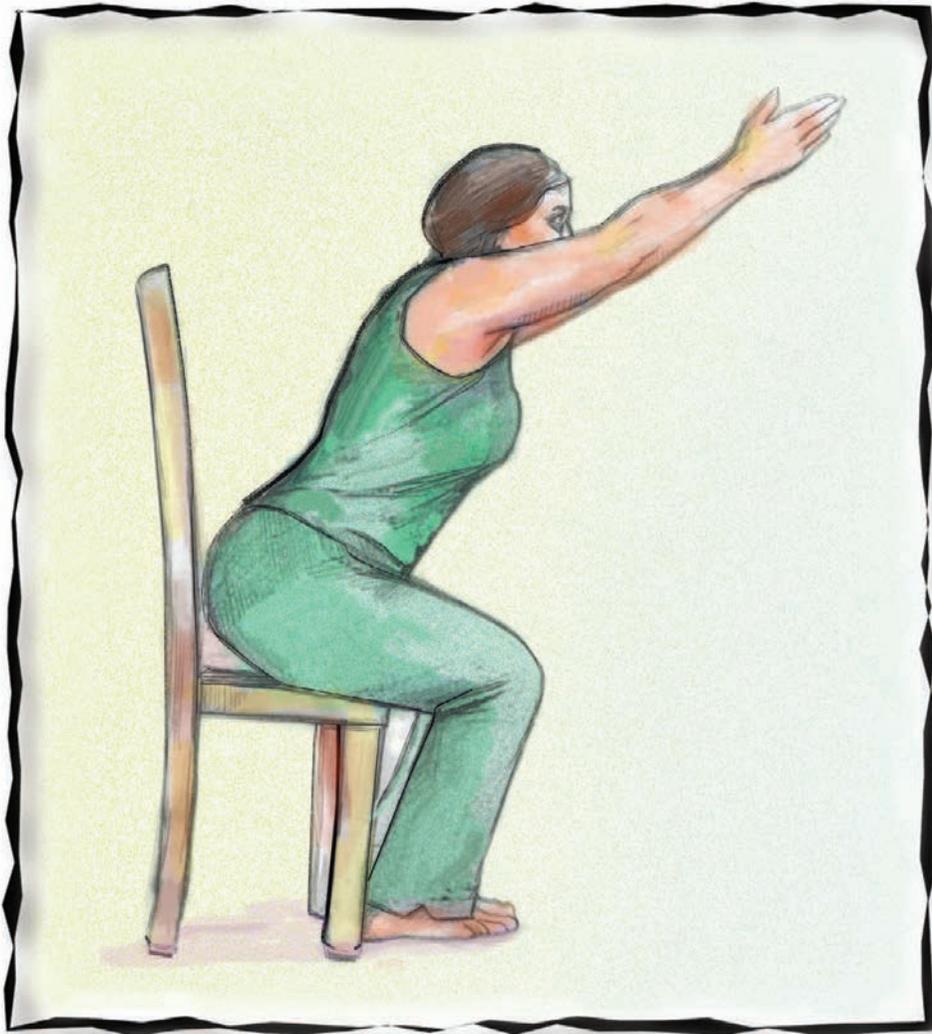
Puede hacer entrenamiento de fuerza en casa, en un gimnasio o en una clase.

Tipos de entrenamiento de fuerza que podría disfrutar:

Ejercicio de estiramiento



Estire para sentirse mejor.



Todos pueden estirar.

**Tipos del ejercicio de estiramiento que
puedo practicar cada día:**

Recuerde: ¡Estar activo puede ayudarle con cuidar a su diabetes!

La actividad física regular puede

- ayudarle con el nivel de azúcar en la sangre, la presión sanguínea y el colesterol
- reducir sus probabilidades de tener problemas de la diabetes

Existen cuatro tipos de actividad física importantes:

- Actividad diaria
- Ejercicio aeróbico
- Entrenamiento de fuerza
- Ejercicio de estiramiento



¡Comience!

- ✓ Hable con su equipo de atención médica.



- ✓ Elabore un plan.



- ✓ Busque un compañero para hacer ejercicios.



Qué preguntarle a su equipo de atención médica

¿Debería cambiar mis medicinas o mis comidas?

¿Cuándo debería tomar mi medicina recetada?

¿Cuánto debería tomar antes de hacer ejercicio?

¿Cuándo debería tomar mi medicina de venta libre?

¿Debería comer antes de hacer ejercicio? ¿O después?

¿Qué debo hacer si tengo un nivel bajo de azúcar en la sangre al hacer ejercicio?

¿Cuáles actividades físicas son seguras para mí?

Actividades diarias:

Ejercicio aeróbico:

Entrenamiento de fuerza:

Ejercicio de estiramiento:

Mi plan de actividad física (ejemplo de plan inicial)

Mis actividades diarias:	
Todos los días:	<i>jugaré a atrapar la pelota con el perro subiré las escaleras en el trabajo dejaré el automóvil en la parte más alejada del estacionamiento</i>
Mi ejercicio aeróbico	
La mayoría de los días:	<i>caminaré alrededor de mi cuadra</i>
¿Cuándo?:	<i>de martes a domingo, después de cenar</i>
¿Durante cuánto tiempo?:	<i>10 minutos</i>
Mi compañero:	<i>mi hija</i>
Plan alternativo:	<i>caminar en el centro comercial si llueve</i>
Mi entrenamiento de fuerza	
Tres veces por semana:	<i>levantaré pesas de mano</i>
¿Cuándo?:	<i>Ma.-Ju.-Sa., a las 8 a.m.</i>
¿Cuántas veces?:	<i>15</i>
Mis estiramientos diarios	
Todos los días:	<i>practicaré yoga en silla</i>
¿Cuándo?:	<i>antes de acostarme</i>
¿Durante cuánto tiempo?:	<i>10 minutos</i>

Mi plan de actividad física

Mis actividades diarias:
Todos los días:
Mi ejercicio aeróbico
La mayoría de los días:
¿Cuándo?:
¿Durante cuánto tiempo?:
Mi compañero:
Plan alternativo:
Mi entrenamiento de fuerza
Tres veces por semana:
¿Cuándo?:
¿Cuántas veces?:
Mis estiramientos diarios
Todos los días:
¿Cuándo?:
¿Durante cuánto tiempo?:

Para obtener más información, llame para recibir estos cuadernillos gratuitos, o léalos en línea:

- ***Activo sin importar su tamaño
(Active at Any Size!)***
www.win.niddk.nih.gov/publications/active.htm
- ***Caminar...Un paso en la dirección correcta
(Walking, A Step in the Right Direction!)***
www.win.niddk.nih.gov/publications/caminar.htm

Puede encargar estos cuadernillos gratuitos del Instituto Nacional de la Diabetes y las Enfermedades Digestivas y Renales (National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, NIDDK) Red de Información para el Control de Peso.

Línea gratuita: 1-877-946-4627

Otro cuadernillo gratuito con esta información y más detalles es

- ***Lo que usted debe saber sobre la actividad física y la diabetes (What you need to know about physical activity and diabetes)***
www.diabetes.niddk.nih.gov/spanish/pubs/physical_ez

Puede encargar este cuadernillo del NIDDK.
Línea gratuita: 1-800-860-8747

Otros recursos gratuitos sobre las dietas y la actividad física para personas con diabetes incluyen

- ***Consejos para jóvenes con diabetes: mantente activo (Tips for Teens with Diabetes: Be Active!)***
www.ndep.nih.gov/publications/PublicationDetail.aspx?Pubid=162

Puede encargar esta hoja de consejos prácticos del Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (National Diabetes Education Program, NDEP).
Línea gratuita: 1-888-693-NDEP
(1-888-693-6337)

- ***Ejercicio y actividad física: su guía diaria del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento (Exercise & Physical Activity: Your Everyday Guide from the National Institute on Aging)***
www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/ejercicio-y-actividad-fisica-su-guia-diaria-del-instituto-nacional-sobre-el-2

Puede encargar este cuadernillo del Instituto Nacional del Envejecimiento (National Institute on Aging, NIA).

Línea gratuita: 1-800-222-2225

National Diabetes Information Clearinghouse

1 Information Way
Bethesda, MD 20892-3560
Teléfono: 1-800-860-8747
TTY: 1-866-569-1162
Fax: 301-634-0716
Correo electrónico: ndic@info.niddk.nih.gov
Internet: www.diabetes.niddk.nih.gov

El National Diabetes Information Clearinghouse (NDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre la Diabetes, un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). Este Instituto forma parte de los National Institutes of Health, que a su vez dependen del Department of Health and Human Services de los Estados Unidos. Fundado en 1978, el NDIC proporciona información sobre la diabetes a las personas con diabetes y a sus familiares, así como a los profesionales de la salud y al público en general. El NDIC responde a preguntas, produce y distribuye publicaciones y colabora estrechamente con organizaciones profesionales, gubernamentales y de pacientes para coordinar los recursos sobre la diabetes.

Las publicaciones elaboradas por el Centro de información cuentan con una revisión detallada de parte de los científicos del NIDDK y de otros expertos externos.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NDIC otorga su permiso a los usuarios de esta publicación para que pueda ser reproducida y distribuida en cantidades ilimitadas.

Esta publicación se encuentra en www.diabetes.niddk.nih.gov/spanish/index_sp.aspx.

Esta publicación podría contener información sobre medicinas y las afecciones que estas tratan cuando se toman según las indicaciones. Durante la preparación de esta publicación, se incluyó la información más actualizada disponible. Para recibir información al día, o si tiene preguntas sobre cualquier medicina, comuníquese con la U.S. Food and Drug Administration (Administración de Medicamentos y Alimentos, FDA por sus siglas en inglés). Llame gratis al 1-888-463-6332 (1-888-INFO-FDA), o visite su sitio web en www.fda.gov (en español: www.fda.gov/AboutFDA/EnEspañol). Consulte al proveedor de atención médica para obtener más información.



National Institute of
Diabetes and Digestive
and Kidney Diseases

NIH Publication No. 14-7563S
Julio 2014



El NIDDK imprime en papel reciclado con tinta de base biológica.