

# Manténgase activo con diabetes

(Stay active with diabetes)



*Una guía para  
los instructores*

*(A guide for instructors)*



National Institute of  
Diabetes and Digestive  
and Kidney Diseases

National Diabetes Information Clearinghouse

# 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](mailto:ndic@info.niddk.nih.gov)

Internet: [www.diabetes.niddk.nih.gov](http://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 producidas 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](http://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](http://www.fda.gov) (en español: [www.fda.gov/AboutFDA/EnEspanol](http://www.fda.gov/AboutFDA/EnEspanol)). Consulte al proveedor de atención médica para obtener más información.

**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.

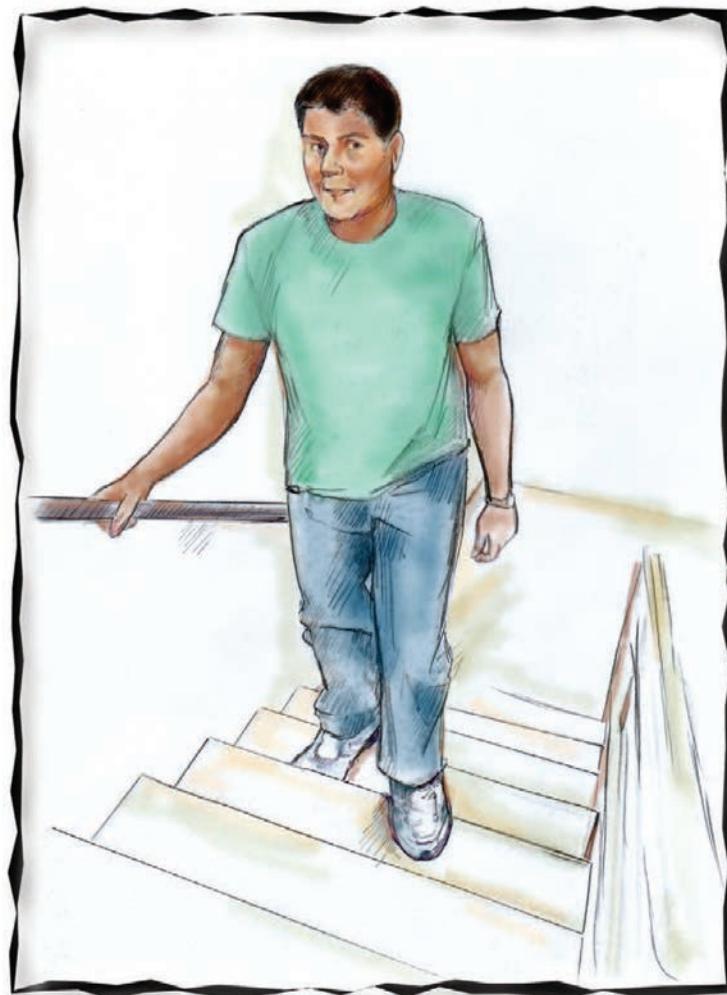


# Actividad diaria

Realice actividad física adicional todos los días.



Utilice las escaleras.

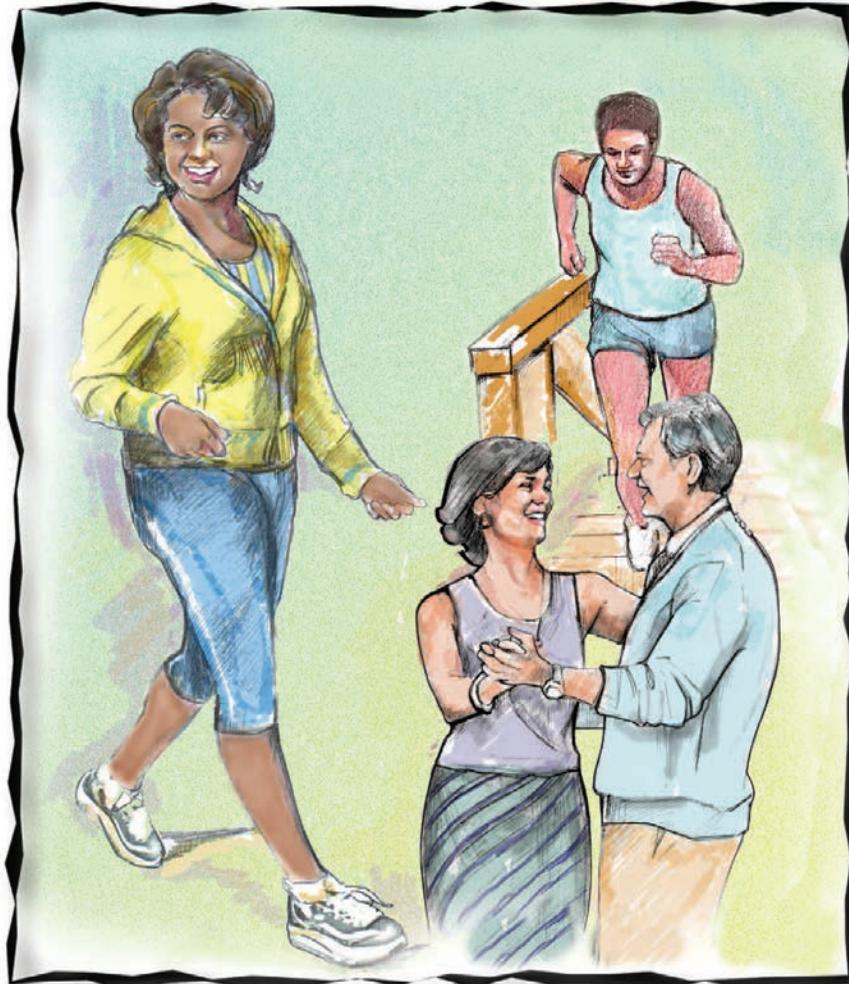


# Trabaje en el jardín.



# 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.



# 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.

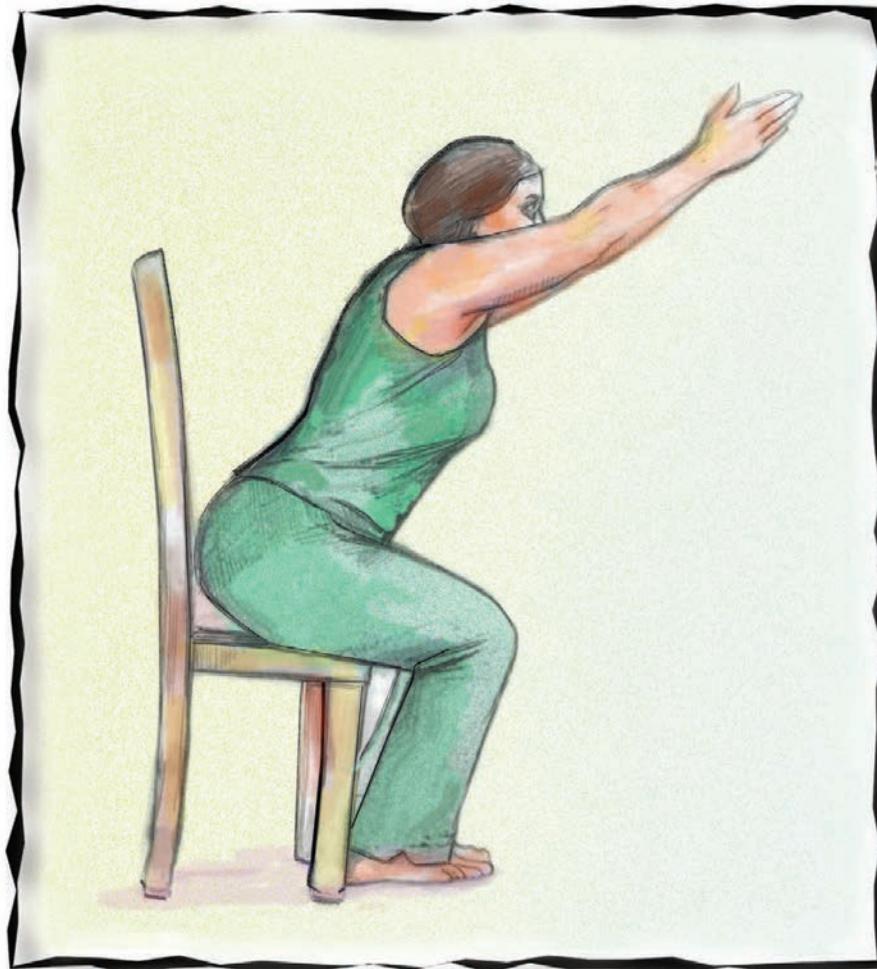


# Ejercicio de estiramiento

## Estire para sentirse mejor.



Todos pueden estirar.



# 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:

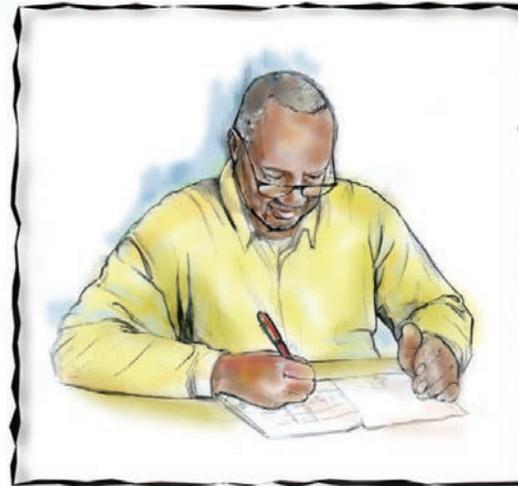
- Actividad diaria
- Ejercicio aeróbico
- Entrenamiento de fuerza
- Ejercicio de estiramiento



# ¡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)

No haga su plan demasiado difícil.

<b>Mis actividades diarias</b>
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>
<b>Mi ejercicio aeróbico</b>
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>
<b>Mi entrenamiento de fuerza</b>
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>
<b>Mis estiramientos diarios</b>
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

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

# Para obtener más información, llame para recibir los siguientes cuadernillos gratuitos, o léalos en línea.

- ***Activo sin importar su tamaño (Active at Any Size!)***  
[www.win.niddk.nih.gov/publications/active.htm](http://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](http://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](http://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](http://www.ndep.nih.gov/publications/PublicationDetail.aspx?Pubid=162)

Puede encargarse 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](http://www.nia.nih.gov/espanol/publicaciones/ejercicio-y-actividad-fisica-su-guia-diaria-del-instituto-nacional-sobre-el-2)

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

Línea gratuita: 1-800-222-2225

## Cómo obtener más información

Nota: Algunas de las opciones para comunicarse con las siguientes organizaciones están disponibles solamente en inglés.

Para obtener más información acerca del cuidado de la diabetes y afecciones relacionadas, póngase en contacto con

### **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](mailto:ndic@info.niddk.nih.gov)

Internet: [www.diabetes.niddk.nih.gov](http://www.diabetes.niddk.nih.gov)

### **Weight-control Information Network**

1 WIN Way

Bethesda, MD 20892-3665

Teléfono: 1-877-946-4627

Fax: 301-634-0716

Correo electrónico: [win@info.niddk.nih.gov](mailto:win@info.niddk.nih.gov)

Internet: [www.win.niddk.nih.gov](http://www.win.niddk.nih.gov)

### **National Diabetes Education Program**

1 Diabetes Way

Bethesda, MD 20814-9692

Teléfono: 1-888-693-NDEP (1-888-693-6337)

TTY: 1-866-569-1162

Fax: 301-634-0716

Correo electrónico: [ndep@mail.nih.gov](mailto:ndep@mail.nih.gov)

Internet: [www.ndep.nih.gov](http://www.ndep.nih.gov)

[www.yourdiabetesinfo.org](http://www.yourdiabetesinfo.org)



National Institute of  
Diabetes and Digestive  
and Kidney Diseases

NIH Publication No. 14-7562S  
Julio 2014

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