

# 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.

# Manténgase activo con diabetes: Una guía para los instructores

## Introducción

Las investigaciones han demostrado que la actividad física es uno de los medios más efectivos para tratar la diabetes. No obstante, implementar los cambios de estilo de vida necesarios para incorporar la actividad física puede resultar difícil. Al recomendar a las personas con diabetes la manera de incorporar la actividad física a sus vidas, usted puede ayudarlas a abordar todos los aspectos de su condición.

## Cómo se utiliza esta guía

Esta guía es un rotafolio de escritorio. Colóquelo en posición vertical usando la contraportada como un caballete. A medida que pasa las hojas, la cara que mira al paciente tiene ilustraciones y la que mira a usted tiene temas de discusión. Sobre el costado derecho de algunas páginas aparecen puntos para recordar. Use estos puntos en caso de necesitar poner énfasis.

Esta guía está acompañada de un cuadernillo para el paciente escrito para un nivel de lectura de segundo a tercer grado. A medida que avanza en la lectura de la guía, dé tiempo al paciente para completar las respuestas en el cuadernillo. La imagen del lápiz  indica cuando el paciente, o el instructor si fuera necesario, debe escribir las respuestas en el cuadernillo.

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

En realidad, hacer ejercicio o estar físicamente activo, es una de las cosas más importantes que puede hacer para cuidar de la diabetes.

La actividad física puede ayudarlo con alcanzar sus objetivos de nivel de azúcar en la sangre, la presión arterial y el colesterol.

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



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

## La actividad física puede

- ayudar al cuerpo a usar mejor la insulina
- ayudar a fortalecer los huesos y el corazón
- mantener la flexibilidad de las articulaciones

## La actividad física regular también

- ayuda a mantener el equilibrio
- ayuda a bajar de peso
- ayuda a reducir la grasa corporal
- le proporciona más energía
- reduce sus niveles de estrés

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.

Si mantiene en los niveles objetivos la azúcar en la sangre, la presión arterial y el colesterol, puede reducir sus probabilidades de tener problemas con

- los riñones
- los pies
- los ojos
- las piernas
- los nervios
- los dientes

Realizar actividad física es una manera de mantenerse saludable. También puede mantenerse saludable por hacer buenas elecciones sobre las comidas y tomar medicinas, si sea necesario.

## Recuerde

---

Estar activo puede ayudarle a permanecer en movimiento y así disfrutar de la vida.

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.

Juntos, usted y su equipo de atención médica tendrán en cuenta su cronograma habitual, su plan alimentario y sus medicinas para la diabetes.

- Consulte acerca de sus medicinas—tanto las recetadas como las de venta libre—y si debe cambiar la cantidad que tome antes de aumentar su nivel de actividad física.
- Si tiene enfermedad cardíaca, enfermedades de los riñones, problemas oculares o de los pies, pregunte a su proveedor de atención médica cuáles tipos de actividad física son seguros para usted.
- Consulte cómo planificar las comidas alrededor de su actividad física.

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.

- La actividad diaria solo es moverse más durante la vida normal.
- El ejercicio aeróbico es una actividad que usa los músculos grandes y hace que el corazón lata más rápido. Algunos ejemplos son la caminata enérgica y la natación.
- El entrenamiento de fuerza es fortalecer los músculos mediante el levantamiento de pesas. También puede levantar las piernas y hacer abdominales.
- El ejercicio de estiramiento consiste en cualquier tipo de movimiento que implique alcanzar con el cuerpo un poco más allá de donde habitualmente llega.

Algunas personas prefieren tomar parte de una clase que incorpora todos estos tipos de actividad física.

A continuación hay ejemplos de cada tipo de actividad física.

## Recuerde

---

Lo importante es comenzar con un pequeño cambio. Puede agregar más actividad física a medida que se vaya acostumbrando al cambio.



# Realice actividad física adicional todos los días.

La actividad física ayuda a bajar el azúcar en la sangre a niveles saludables.

Hacer actividad física adicional todos los días también puede ayudarle a quemar calorías.

Pase más tiempo en movimiento que estar sentado.

Pequeños cambios en su nivel de actividad pueden traducirse en grandes cambios para la diabetes.

Por ejemplo, deje el automóvil en la parte más lejana del estacionamiento y camine a la tienda.

## Actividad diaria

Realice actividad física adicional todos los días.



# Utilice las escaleras.

Suba las escaleras en vez de subir por el ascensor o las escaleras mecánicas.

Utilice las escaleras.



# Trabaje en el jardín.

Trabajar en el jardín y lavar el auto son otras maneras de estar activo a diario.

También puede

- caminar mientras hablar por teléfono
- jugar con los hijos o los nietos
- limpiar la casa

Piense en sus actividades diarias habituales.

## **Pregunte:**

¿Cómo puede agregarle más movimiento a su día?

 Anote sus ideas.

## Recuerde

---

Los pequeños cambios cuentan.

Trabaje en el jardín.



# Haga algún ejercicio aeróbico casi todos los días.

El ejercicio aeróbico es una actividad física que

- usa los músculos grandes como los músculos de las piernas
- hace que el corazón lata más rápido
- lo hace respirar más fuerte

Algunos ejemplos de ejercicio aeróbico son

- caminar rápido o enérgicamente
- nadar
- tomar clases de ejercicio aeróbico
- montar en bicicleta
- jugar baloncesto
- patinar

## 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.

Caminar es una excelente manera de hacer ejercicio aeróbico. Consulte con su equipo de atención médica sobre cómo precalentar y estirar los músculos antes de la caminata y cómo relajarlos después.

Comience con 10 minutos por día y agregue un poquito más de tiempo cada semana. Procure hacer al menos 30 minutos al día, la mayoría de los días de la semana.

Todavía puede dividir el tiempo en varias partes. Por ejemplo, puede hacer tres caminatas de 10 minutos, una después de cada comida.

Camine en el centro comercial cuando no pueda hacerlo al aire libre, o use una cinta estática.

## Recuerde

---

¡Hágalo divertido! Camine con un amigo para darse ánimo entre sí.

Haga una caminata enérgica. Empiece con 10 minutos. Vaya en aumento hasta llegar a los 30 minutos por día.



# Baile.

Bailar es otra excelente manera de hacer ejercicio aeróbico. Salga a bailar, o escuche a música en su casa y baile solo.

También puede inscribirse en clases de baile en un gimnasio o centro comunitario.

## **Pregunte:**

¿Qué tipos de ejercicio aeróbico podría disfrutar?

 Anote sus ideas.

Baile.



# Fortalezca los músculos con entrenamiento de fuerza. Realice entrenamiento de fuerza tres veces por semana.

Hacer ejercicios con pesas de mano, bandas elásticas o máquinas de pesas tres veces por semana desarrolla los músculos.

También puede levantar las piernas y hacer abdominales.

El músculo quema más calorías que la grasa.

Cuando tiene más músculo y menos grasa corporal, quemará más calorías, aún entre sesiones de ejercicio.

## Recuerde

---

Puede usar cosas de la casa, como frijoles enlatados, si no tiene pesas de mano.

**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.

Su equipo de atención médica puede informarle más sobre el entrenamiento de fuerza y qué tipos de entrenamiento le convienen.

## **Pregunte:**

¿Qué tipos de entrenamiento de fuerza podría disfrutar?

 Anote sus ideas.

## **Recuerde**

---

Comenzar es lo importante. Hable con su equipo de atención médica. Puede que sea mejor esperar comenzar con el entrenamiento de fuerza hasta que esté habituado al ejercicio aeróbico.

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



# Estire para sentirse mejor.

El ejercicio de estiramiento es una manera relajante de ayudar a que la sangre fluya mejor, el cual ayuda a prevenir los problemas de la diabetes.

El ejercicio de estiramiento también

- le proporciona más flexibilidad
- reduce el nivel de estrés
- ayuda a prevenir el dolor muscular después de realizar otros tipos de actividad física

Ejercicio de estiramiento  
Estire para sentirse mejor.



# Todos pueden estirar.

Puede realizar estiramientos mientras está sentado en una silla, de pie o acostado.

Esta mujer está practicando yoga con una silla. El yoga con silla es una forma de yoga moderada para principiantes, adultos mayores y personas con discapacidades.

Su equipo de atención médica puede informarle qué tipos de ejercicio de estiramiento son la más adecuada para usted.

Piense en qué momento puede practicar el ejercicio de estiramiento cada día.

## **Pregunte:**

¿Qué tipo de ejercicio de estiramiento podría disfrutar?

 Anote sus ideas.

Todos pueden estirar.



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

Háganlo lentamente.

Comience con 10 minutos de actividad física por día.

Agregue más a medida que se vaya acostumbrando a los cambios en su vida.

¡Hágalo divertido! Elija actividades que disfrute para que pueda ser constante.

**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!

La página siguiente tiene una lista de preguntas para hacerle a su equipo de atención médica.

Su cuadernillo incluye una página para escribir su plan de actividad física.

También puede usar un cuaderno para mantener un registro de la frecuencia con la que se ejercita y qué actividades físicas realiza.

Escribir un plan y mantener un registro de sus ejercicios y actividades físicas lo ayudará a tener éxito.

Sea activo y haga que su familia se una a usted. La actividad física puede ayudarlos también.

¡Siéntase orgulloso de cada pequeño cambio que realice!

## ¡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

El propósito de esta lista es ayudarlo con recordar los asuntos que debe discutir con su equipo de atención médica antes de comenzar un programa de actividad física.

Lleve esta lista consigo cuando vaya a ver su equipo de atención médica.

 Escriba las respuestas.

## ¿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)

Este plan es sólo un ejemplo para usted.

Incluya sus actividades preferidas en su plan.

No haga demasiado difícil su plan.

Escriba lo que realiza cada día para mantener un registro de su progreso.

Prémiese cuando hace incluso una pequeña parte de su plan.

¡Usted puede hacerlo!

Ahora está listo para elaborar su propio plan.

## Recuerde

No es necesario comenzar con cada parte de su plan al mismo tiempo.

### Mis actividades diarias

Todos los días: jugaré a atrapar la pelota con el perro  
subiré las escaleras en el trabajo  
dejaré el automóvil en la parte más alejada del estacionamiento

### Mi ejercicio aeróbico

La mayoría de los días: caminaré alrededor de mi cuadra

¿Cuándo?: de martes a domingo, después de cenar

¿Durante cuánto tiempo?: 10 minutos

Mi compañero: mi hija

Plan alternativo: caminar en el centro comercial si llueve

### Mi entrenamiento de fuerza

Tres veces por semana: levantaré pesas de mano

¿Cuándo?: Ma.-Ju.-Sa., a las 8 a.m.

¿Cuántas veces?: 15

### Mis estiramientos diarios

Todos los días: practicaré yoga en silla

¿Cuándo?: antes de acostarme

¿Durante cuánto tiempo?: 10 minutos

# Mi plan de actividad física

Ahora eche un vistazo a las ideas que anotó y elabore un plan.

## **Pregunte:**

¿Cuáles son sus ideas para aumentar su actividad diaria?

 Complete aquí.

## **Pregunte:**

¿Qué tipo de ejercicio aeróbico podría disfrutar?

 Complete aquí.

## **Pregunte:**

¿Qué tipo de entrenamiento de fuerza podría disfrutar?

 Complete aquí.

## **Pregunte:**

¿Qué tipo de ejercicio de estiramiento podría disfrutar?

 Complete aquí.

Recuerde, este sólo es un plan inicial.

Hable con su equipo de atención médica sobre su plan antes de comenzarlo.

Puede cambiar su plan cuando descubra lo que funciona para usted y qué actividades disfruta hacer.

## **Recuerde**

---

Ahora que tiene un plan, ¿es demasiado difícil el plan?

<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

*Nota para el instructor:  
Puede encargar estos cuadernillos con antelación para distribuirlos como información adicional, o el paciente puede encargarlos por teléfono o leerlos en línea.*

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 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](http://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

## 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.