

## Modificación Estilos de Vida (MEV)

### 4 Ejercicio: **Recomendaciones ejercicio “saludable”**

#### ¿Por qué debo realizar actividad física si tengo diabetes?

La actividad física forma parte de una vida saludable en todas las personas. Mantiene al cuerpo en condiciones físicas adecuadas, mejora el estado físico y mental y ayuda a controlar varios problemas de salud.

#### Beneficios:

Disminuye el nivel de azúcar en sangre durante y hasta veinticuatro horas después del ejercicio.

Ayuda al cuerpo a utilizar mejor la insulina.

Contribuye a reducir la medicación.

Reduce la tensión arterial.

Contribuye a que el corazón y la circulación mejoren.

Permite reducir el peso junto con la dieta.

Reduce los niveles de colesterol y de otras grasas.

Mejora el estreñimiento.

Fortalece los huesos, músculos y tendones.

Nos hace sentir mejor, alivia el estrés y las tensiones

Por lo tanto, en las personas que tienen diabetes o tienen riesgo de padecerla, hacer ejercicio es aún más importante.



## ¿Qué cantidad y tipo de ejercicio debo realizar?

El ejercicio físico está recomendado en todas las personas independientemente de su edad.

Se trata de practicar de forma continua alguna actividad que suponga un esfuerzo adecuado a su condición física, sin intentar hacer sobreesfuerzos.

A veces, dejar el coche para ir al trabajo e ir caminando, o realizar ejercicios en casa cuando no es posible hacerlos fuera, puede ser suficiente si hay limitaciones de horario o de movimiento.

En líneas generales, son preferibles aquellos ejercicios de intensidad moderada, aeróbicos (andar, ciclismo, bailar, tenis, y otros en equipo) y realizados de forma continuada, que aquellos ejercicios violentos, de resistencia, practicados de forma intermitente o que conlleven algún tipo de riesgo

Si no hay otro problema de salud, una persona con diabetes debe hacer ejercicio de resistencia por lo menos 3 veces por semana.

Puede realizar también otro tipo de ejercicio de fuerza, como pesas, pero de manera complementaria al ejercicio aeróbico.



Es importante procurar que la actividad física sea continua y se realice todos los días.

Es mejor caminar 15 minutos todos los días que una hora a la semana.

## ¿Cómo puedo controlar la intensidad del ejercicio que estoy haciendo?

El ejercicio no es algo que usted deba improvisar, es necesaria una planificación previa con el fin de eliminar todos los riesgos y obtener los máximos beneficios.

Su ejercicio debe cumplir las siguientes condiciones:

Tiempo: **Debe llegar a realizar 60 minutos o más por sesión.**

Frecuencia: **3 o más veces por semana.**

Intensidad: **moderada.**

Lleve un ritmo o un programa, no cambie rápidamente la velocidad o fuerza del ejercicio. No empiece inmediatamente con clases de alto impacto con duración prolongada (una clase de aeróbicos o baile intenso), es mejor hacer ejercicio por su cuenta o de bajo impacto e incrementar lentamente la intensidad.

Si hasta ahora no había hecho ejercicio puede empezar con tres sesiones semanales de 10 minutos y con una intensidad suave durante 1 mes, posteriormente incremente el tiempo de duración en 5 minutos cada 2 semanas y vaya aumentando progresivamente la intensidad y la frecuencia también cada 2 semanas hasta alcanzar el nivel aconsejado.

Cualquier sesión de ejercicio físico debe comenzar haciendo ejercicios de calentamiento como andar despacio y estiramientos como sentarse, levantarse inclinaciones hasta la rodilla, etc. durante 5-10 minutos para posteriormente realizar el ejercicio ala intensidad elegida. Para finalizar el ejercicio, no lo haga bruscamente, reduzca progresivamente su intensidad en 5-10 minutos.

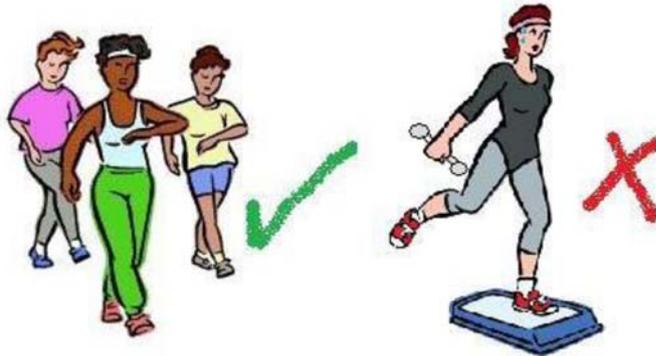
Empezar a hacer ejercicio es fácil, lo realmente difícil es que se convierta en una actividad continuada y que forme parte de su vida diaria. Los comienzos serán difíciles, pero posteriormente será más fácil cuando usted empiece a sentir la diferencia y a obtener beneficios.

## Grado de intensidad según el tipo de ejercicio

### Baja o Moderada

Caminar, footing, bicicleta, bailar, tenis, nadar, correr, golf, fútbol, ciclismo,

Para la mayoría de las personas, no habituadas al ejercicio físico, lo más recomendable es un programa regular de caminar.



Si le cuesta trabajo respirar durante el ejercicio probablemente se está excediendo, baje la intensidad.

### Debo tomar alguna precaución para hacer ejercicio?

Lleve siempre una pulsera, brazaletes o tarjeta que le identifique como persona con diabetes.

Lleve siempre azúcar, 2 o 4 azucarillos, 2 o 4 pastillas de glucosa o un zumo.

Beba mucho líquido.

Realice análisis de azúcar antes y al finalizar el ejercicio, sobre todo si está empezando con esta actividad.

No realice ejercicio si antes de comenzar tiene el azúcar en 300 mg/dl o más.

Procure realizar ejercicio con compañeros/as o amigos/as.

Evite realizar ejercicio al aire libre si hace mucho calor.

Use ropa adecuada, amplia, de tejidos naturales y que se ajuste a las condiciones atmosféricas.

Use calzado adecuado, amplio, que permita transpirar al pie y no le produzca ninguna rozadura.

Tome alimento 1-2 horas antes del ejercicio:

Si el ejercicio no es muy fuerte (andar o bicicleta menos de 30 minutos) tome una fruta.

Si el ejercicio es fuerte (tenis, nadar, correr) tome 40 grs. de pan y una fruta.

Si se inyecta insulina, debe hacerlo en los lugares alejados de los músculos más implicados en la actividad o ejercicio físico.

El dolor muscular durante el ejercicio puede ser normal, pero no debe tener tirones, calambres o dolor en las articulaciones. Deténgase y analice sus movimientos.

Use pesas pequeñas para aumentar la intensidad del ejercicio (entre 500 y 1000 gr en cada pesa).

Si ejercita más de 30 minutos puede requerir un poco de carbohidratos para mantener la energía y evitar hipoglucemias.



Todas estas recomendaciones sobre ejercicio físico puede consultarlas a sus profesionales sanitarios de referencia para definir las pautas y ejercicios más adecuados a su situación específica.

## ¿Qué hacer en casos de descontrol antes o durante el ejercicio?

Si la glucosa es menor de 100 mg/dl, antes del ejercicio: tome alimentos con carbohidratos (una porción de frutas, galletas o queso antes de hacer ejercicio)

Si la glucosa está entre 100 y 150 mg/dl: puede hacer ejercicio normalmente.

Si es mayor de 150 mg/dl: debe posponer el ejercicio y verificar en un par de horas. Si el nivel de glucosa es muy alto evite el ejercicio y llame al médico.

Tome líquidos dos horas antes del ejercicio y evite deshidratarse. No haga ejercicio en sitios muy calurosos. Esto sube la glucosa

Si usa insulina, no se la aplique en las zonas que vaya a trabajar intensamente con ejercicio. Por ejemplo no se ponga la insulina en el muslo si va a correr.



*Figura en la que se muestran los sitios habituales de aplicación de insulina, los cuales pueden intercambiarse cuando hace ejercicio.*

## ¿Cómo motivarme para realizar ejercicio físico?

Haga ejercicio aun si piensa que no tiene tiempo o deseos de hacerlo. Todos los esfuerzos cuentan y es importante mantener un mínimo de actividad.

Si llega cansado de trabajar, planee su rutina durante el día o antes de llegar a casa.

Si no tiene ropa adecuada, busque algo cómodo para usar, lo más importante es tener zapatos que no le lastimen los pies. No es necesario comprar aparatos caros para hacer ejercicio, puede hacer ejercicio aun con poco presupuesto o ejercitar en casa con actividades cotidianas

Busque una actividad que le agrade y en la que se sienta cómodo, así estará más motivado. Pregúntese si prefiere actividades en grupo o solo.



Si un tipo de ejercicio le causa dolor o lesiones, pruebe otro tipo de actividad. No suspenda el ejercicio.

Si el clima o la seguridad en su localidad no le permiten hacer una actividad al aire libre, cambie por actividades bajo techo.

Acepte que tiene malos hábitos y que debe cambiarlos para controlar su diabetes y para mejorar su estado general de salud.

Empezar una rutina de ejercicio es parte de un cambio hacia un estilo de vida saludable, necesario para controlar los niveles de glucosa en personas con diabetes