

## El ejercicio y la diabetes



El ejercicio es la mejor terapia para la diabetes. Éste puede ayudarle a:

- Mantener el azúcar en la sangre al nivel deseado
- Mantener un peso saludable
- Tener más energía
- Reducir el estrés

### Plan de ejercicio

- Hable con su doctor antes de empezar un programa de ejercicios.
- Caminar, nadar, andar en bicicleta, bailar o hacer aeróbic son buenas maneras de hacer ejercicio.
- Elija actividades que sean de su agrado.
- Decida cuándo ejercicio desea hacer y anótelo en un calendario.
- Proteja sus pies. Use calcetines de algodón y asegúrese que sus zapatos tengan buen calce.

### Su programa de ejercicio

#### ¿Cuándo?

El mejor momento para hacer ejercicio es de 1 a 1 hora y media después de una comida. Verifique su azúcar en la sangre antes de comenzar el ejercicio.

- Si está baja (menos de 120mg/dl), coma un bocadillo que contenga almidón antes de comenzar.
- Si el azúcar en la sangre está alta (más de 300 mg/dl), espere para hacer el ejercicio. Hacer ejercicio podría subir el azúcar más aún.

#### ¿Cuánto?

Ponga un objetivo de 20 minutos por día 4 a 5 días a la semana. Comience con 5 minutos y aumente a más tiempo. Incluya tiempo de calentamiento y enfriamiento. Si al terminar el ejercicio se siente peor que cuando empezó, significa que hizo demasiado ejercicio. Disminuya la próxima vez.

#### ¿Cuán intenso?

Debe poder hablar mientras hace ejercicio. Pregúntele a su doctor cuál debería ser el ritmo cardíaco ideal para usted.

# Exercise and Diabetes



Exercise is the best therapy for diabetes. Exercise can help you:

- Keep your blood sugar in your target range
- Maintain a healthy weight
- Have more energy
- Lower your stress

## Plan for Exercise

- Check with your doctor before you start an exercise program.
- Walking, swimming, biking, dancing or aerobics are good ways to exercise.
- Choose activities you enjoy.
- Decide when you will exercise and write it on your calendar.
- Protect your feet. Wear cotton socks and make sure your shoes are a good fit.

### Your Exercise Program

- When?** The best time to exercise is 1 to 1½ hours after a meal. Check your blood sugar before you begin to exercise.
- If it is low (under 120mg/dl), have a snack with starch in it before you start.
  - If your blood sugar is high (over 300 mg/dl), wait to exercise. Exercise may cause it to go even higher.
- How much?** Aim for 20 minutes a day on 4 to 5 days a week. Start with 5 minutes and work up to a longer time. Include warm-up and cool-down time. If you feel worse when you finish exercising than before you started, you have done too much. Scale back next time.
- How hard?** You should be able to talk while you exercise. Ask your doctor what your target heart rate should be.