

EL EJERCICIO Y LA DIABETES

La actividad física no tiene por qué ser difícil

Ser más activo no significa hacer ejercicios difíciles o rutinas aburridas. Una actividad tan simple como caminar 30-45 minutos, al menos 3 veces a la semana, puede ayudarte a volverte más saludable. Cuando comiences a ser más activo, es probable que descubras que tienes más energía para hacer cosas divertidas, que pases más tiempo con familiares y amigos y que la ropa te siente mejor.

La actividad física regular es buena para ti

La actividad física regular puede:

- Bajar tu nivel de glucosa en la sangre, la tensión arterial y el colesterol.
- Aliviar el estrés.
- Fortalecer tu corazón, músculos y huesos.
- Ayudar a que la insulina trabaje mejor.
- Mejorar la circulación de la sangre.
- Mantener tus articulaciones saludables.
- Ayudarte a perder peso.

Puedes conseguir todos estos beneficios, aún si no has sido una persona muy activa previamente. Habla con tu médico antes de empezar un programa de ejercicios.

Notarás algunos de los beneficios de la actividad física inmediatamente, aunque no hayas sido una persona muy activa antes.

¿Qué se interpone en tu camino?

Un programa de mayor actividad física empieza con el interés de volverse una persona más activa. Pero muchas personas buscan excusas, aun cuando saben que la actividad física los ayudará.

Si estás desanimado, piensa sobre lo que te está impidiendo convertirte en una persona tan activa como te gustaría. Habla con tu médico, amigos y familiares para obtener sugerencias de cómo puedes aumentar tu actividad física. El poder de convertirte en una persona más activa radica en una persona: Tú. Solo depende de ti el conseguir los beneficios de la actividad física.

Incorpora más actividad física a tu rutina

Aunque nunca hagas ejercicio, hay muchas formas en las que puedes incorporar actividad física a tu día. Cualquier actividad física, aun si no es enérgica, puede ser beneficiosa. Una vez que la actividad física sea parte de tu rutina, te preguntarás cómo has podido vivir sin ella alguna vez.

► **Una rutina completa de actividad física incluye 4 tipos de actividades:**

- Permanecer activo durante el día, caminando, utilizando las escaleras y moviéndose de un lado a otro.
- Ejercicios aeróbicos, como caminar a paso ligero, nadar o bailar.
- Entrenamiento de resistencia, como levantar pesas ligeras.
- Ejercicios de flexibilidad, como estiramientos.

► **Si practicas actividad física varios días a la semana:**

- Planea más actividades durante la semana, como yoga, ciclismo, footing, natación, clases de gimnasia, levantamiento de pesas o pilates.
- Haz la misma actividad semana a semana.
- Aumenta la duración, periodicidad e intensidad de tus actividades.

Pídele a tu médico, amigos y familiares, que te den ideas sobre cómo ser más activo.

El contenido que se proporciona en esta página web es información general. En ningún caso debe sustituir ni la consulta, ni el tratamiento, ni las recomendaciones de tu médico.