

No Deje que la Idea del Ejercicio lo Detenga

Hay muchas maneras de mantenerse active que ayudan controlar la diabetes

El ejercicio físico puede ser una actividad grata o una tarea temida. En cualquier caso, es importante para la buena salud, especialmente para las personas con diabetes. Siendo activo ofrece grandes beneficios, desde reducir el nivel de glucosa (azúcar) en la sangre, el colesterol y la presión arterial, hasta ayuda en la pérdida de peso y mejorar el estado de ánimo. La buena noticia es que, aunque no sienta entusiasmo para hacer ejercicio físico, hay muchas maneras de mantenerse activo. Además de mantener una dieta balanceada, la actividad física regular es una de las cosas más importantes que usted puede hacer para estar sano y controlar la diabetes.

• Encuentre su motivación -



Piense en qué desea lograr al mantenerse activo. ¿Le gustaría ser capaz de jugar sin perder el aliento? ¿O posiblemente, perder peso, mejorar su nivel de glucosa en la sangre o tener menos dolor? Una vez que piense en sus objetivos, escríbalos. Anote aquellas cosas que ahora le resultan difíciles (levantarse de una silla, subir las escaleras, correr para alcanzar el tren o ir en bicicleta a hacer las compras). Después de varias semanas de ejercicio físico, trate de hacer esa actividad difícil otra vez y debe ser más fácil, dándole prueba de que su práctica valió la pena. No se desanime cuando se salga de la rutina--esto pasa. Vuelva a buscar su lista de objetivos para recordar por qué está haciendo esto, y vuelva a comenzar.

• **Prepárese** - Al prepararse para la actividad física, es importante que use calcetines y zapatos cómodos y con buen apoyo. No olvide de



llevarse su identificación médica y agua si sale de su casa. Como la actividad física puede afectar el nivel de glucosa, es importante que la verifique regularmente y esté preparado para manejar la hipoglucemia (bajo nivel de glucosa en la sangre) con algún tipo de alimento, como tabletas de glucosa y barras de granola. Nosotros podemos ayudarle a aprender a manejar estos asuntos; como a determinar qué tipo de actividad se adapta a su estilo de vida y la mejor manera de cumplir su objetivo.

• **Vaya paso a paso** - Si comenzó a hacer ejercicio físico hace poco, vaya paso a paso y aumente gradualmente el nivel de actividad para no excederse y sentirse abrumado. Comience con 5 o 10 minutos de actividad cada vez.



Luego, trate de agregar otros 5 o 10 minutos trabajando para lograr un objetivo de 150 minutos cada semana. Los 150 minutos por semana es menos de 22 minutos por día! Si necesita orientación para motivarse, estamos aquí para ayudarle.

• **Evite el dolor** - Si alguna actividad le causa dolor, pruebe otro tipo de actividad. Si caminando le causa dolor en la espalda o las rodillas, use una bicicleta fija, o considere la gimnasia acuática. Podemos sugerirle actividades que le ayudarán a ponerse en forma sin dolor.



• **Incorpore más actividad** -



Además de hacer el compromiso de hacer ejercicio o actividad física regularmente, moverse continuamente es importante. En lugar de tratar de llevar todo junto al piso de arriba de una sola vez, haga varios viajes. Estacione el auto en el extremo más lejano del estacionamiento cuando vaya de compras. Bájese del camión una parada antes del sitio donde va. Camine sobre todos los pasillos de la tienda de descuentos, aunque solo necesite unos pocos artículos. En lugar de llamar por teléfono o enviar un mensaje de correo electrónico a un compañero de trabajo, levántese y camine hasta su escritorio. ¿Estamos en acuerdo sobre estas sugerencias?

• **Haga un seguimiento de su**



progreso - Use un calendario para apuntar su actividad física y cuánto tiempo de ejercicio hace cada vez. Usted puede usar un

monitor, podómetro o su teléfono celular para llevar un registro de su actividad. De cualquier caso, uno se siente muy bien al ver lo que ha logrado. Haga un juego de su progreso con un reto incorporando más actividad, ya sea ejercitándose cinco minutos más en el la maquina elíptica o caminando más pasos cada día. Al cumplir un objetivo, disfrute con algo que no sea comida, como una nueva prenda deportiva.

• **Sea creativo** - ¿Le aburre el ejercicio físico?



Pruebe ver televisión, leer o escuchar música mientras lo hace para interesarse. Si el uso de equipo de gimnasio no le interesa aún hay otras posibilidades. Opciones incluyen, trabajar en el jardín, limpiar la casa, sacar a caminar su perro, navegar en canoa, a bailar, jugar con su familia o sus amigos, caminar en el lugar, hacer ejercicios en la silla mientras mira la televisión o tomar una clase (Zumba, el levantamiento de pesas, la gimnasia aeróbica en el agua, etc.). Incluso, puede pensar en las cosas que disfruta o en algo que le gustaría probar, para no aburrirse.

• **Busque un compañero** - Una de las formas más eficaces de mantenerse enfocado es



conseguir un compañero. Si no encuentra a nadie que pueda hacer ejercicio con usted, pídale a un familiar o a un amigo que le pregunte periódicamente cómo le va su rutina para mantenerlo responsable.