

# Cómo Ponerse en Movimiento y Marcar la Diferencia

## ¿Por qué debo hacer ejercicio?

El ejercicio es una forma que puede ayudar a controlar la diabetes. Las complicaciones a causa de la diabetes suelen producirse por tener altos niveles de azúcar en la sangre y sobrepeso. El ejercicio no solo puede mejorar los niveles de azúcar en la sangre, sino que además ayudan con:

- El control del peso
- La presión arterial
- El colesterol (el nivel de grasa en la sangre)

También ayuda:

- Reducir el estrés y la depresión
- Verse y sentirse mejor
- Fortalecer los músculos y los huesos

## ¿Cuánto ejercicio necesito?

Adultos necesitan dos horas y media cada semana o 30 minutos por día, 5 días a la semana. También se puede hacer 10 minutos 2 a 3 veces al día, si no puede hacer los 30 minutos a la vez.

## ¿Listo?

- \* Consulte con su médico antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios.
- \* Empiece despacio, use medias gruesas y calzado que ajuste bien para prevenir ampollas y lesiones.
- \* Recuerde usar su identificación médica, que podría ser útil en caso de emergencia.
- \* Recuerde llevar consigo su medidor y una fuente de azúcar en caso de que disminuya su nivel de azúcar en la sangre. Y no olvide tratar cualquier nivel bajo de azúcar en la sangre (hipoglucemia) con la **Regla 15/15!**  
15 gramos de carbohidratos y repetir el control en 15 minutos.

## ¿Que tipo de ejercicio debo probar?

Elija una actividad que le interese. Es posible que no cumpla su meta si no le interesa.

Algunas opciones son:

- Bailar
- Andar en bicicleta
- Caminar
- Nadar o ejercicios en el agua
- Ejercicios en una silla
- Invitar a familiares o amigos a que lo acompañen