

# Diabetes: Lo Básico de la Diabetes

## Mantenerse Activo(a):

La actividad física es muy importante cuando usted tiene diabetes. Esta actividad puede ayudar a controlar los niveles de azúcar en su sangre y mantener sano su corazón. La mayoría de las personas se benefician caminando como principal forma de actividad física. Cuando camine, camine como si fuera a llegar tarde a una reunión, y no sencillamente como si fuera a salir a dar un paseo. Si usted quiere hacer más que eso, usted debe hablar con su proveedor de cuidados médicos.

### Beneficios de la actividad física:

- Mejora los niveles de azúcar en la sangre y la presión sanguínea.
- Rebaja el colesterol “malo” (LDL).
- Aumenta el colesterol “bueno” (HDL).
- Ayuda con la pérdida de peso y el mantenimiento del peso.
- Le proporciona mayor energía.
- Reduce el estrés.

### Antes de comenzar:

- Hable con su proveedor de cuidados médicos sobre sus planes para aumentar su actividad física.
- Aprenda cómo prevenir niveles bajos de azúcar en la sangre:
  - Verifique su nivel de azúcar en la sangre antes y después de las actividades físicas.
  - Lleve consigo un bocadillo si está tomando insulina o medicamentos que puedan conllevar a niveles bajos de azúcar en la sangre.
  - Colóquese un brazalete o collar con identificación médica.
- Beba agua en abundancia.
- Vista zapatos cómodos y medias.

### Para empezar:

- Busque maneras de aumentar su nivel de actividad durante un día normal:
  - Suba las escaleras en lugar de usar el ascensor.
  - Estacione su auto más alejado de su destino o bájese del autobús en la parada anterior a la suya.
- Planifique algún tipo de actividad física diaria.
- Póngase como objetivo mantenerse activo(a) durante 30 minutos al menos 5 días a la semana.
  - Camine 10 minutos alrededor de su hogar u oficina, tres veces al día.
  - Cómprase un podómetro y aumente la cantidad de pasos cada día. Póngase como objetivo 10.000 pasos al día.

***¡Haga que la actividad física sea parte de su vida!***

### Pasos para una Mejor Salud

- Si usted tiene necesidades especiales, hable primero con su proveedor de cuidados médicos.
- Apague el televisor y la computadora o haga ejercicios durante las pausas comerciales.
- ¡Haga algo que disfrute hacer!