



## Diabetes y ejercicio

Hacer deporte o realizar una actividad física de forma cotidiana es una práctica muy saludable en general, pero especialmente para personas con diabetes.

**Realizar ejercicio junto con una dieta adecuada es un pilar fundamental en el tratamiento de la diabetes y para mantener una vida sana.**

### ¿POR QUÉ ES BUENO HACER EJERCICIO?

- Al realizar ejercicio se consume glucosa y por lo tanto se reducen sus niveles en sangre.
- Le ayudará a mantener un peso adecuado.
- Es recomendable para reducir la presión arterial y los niveles de colesterol, y por lo tanto reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.
- Le relajará y ayudará a conciliar el sueño.

### ¿QUÉ ACTIVIDADES PUEDE REALIZAR?

- Puede realizar cualquier actividad física, siempre que esté dentro de sus capacidades y tomando ciertas precauciones. Siga las indicaciones de su médico.
- Las actividades más recomendables son:
  - Caminar.
  - Montar en bicicleta.
  - Nadar.
  - Bailar.
  - Yoga.
  - Tai Chi.

## SI NO HA REALIZADO PREVIAMENTE NINGUNA ACTIVIDAD FÍSICA

- Comente a su médico y enfermera qué tipo de ejercicio va a comenzar a realizar.
- Su médico le indicará si va a necesitar modificaciones en su medicación, dieta, etc.
- Comience a hacer ejercicio de forma progresiva para que su cuerpo se adapte a sus nuevos hábitos.



## CUANDO VAYA A REALIZAR EJERCICIO

- Lleve siempre consigo el glucómetro.
- Mida sus niveles de glucosa antes y después de realizar ejercicio.
- No haga deporte inmediatamente antes de las comidas para evitar hipoglucemias.
- No haga ejercicio a última hora de la tarde para evitar hipoglucemias durante la noche.
- Lleve consigo bebidas azucaradas, caramelos o alimentos con azúcar por si sufre una hipoglucemia.
- Beba agua.
- Lleve ropa y calzado apropiados.
- Revise sus pies al finalizar para localizar posibles heridas o ampollas.
- Haga un calentamiento de unos 10 minutos.
- Vaya acompañado y evite zonas apartadas.
- No haga ejercicio si se siente mal o está enfermo.

Recuerde que **realizar ejercicio no sustituye al tratamiento de la diabetes** ni a la dieta, sino que forma parte del mismo.



Para mayor información sobre la diabetes y el ejercicio consulte a su médico y enfermera.