



# Consejos para MUCHACHOS con diabetes tipo 2

## ¡Mantente activo!



### ¿Por qué es tan importante mantenerse activo?

El ejercicio es bueno para todo el mundo, se tenga o no diabetes tipo 2. Manteniéndote activo, conservas tu cuerpo saludable y fuerte. La actividad puede ayudarte a mantener un peso adecuado o a perder peso poco a poco.

La actividad física también te hará sentir mejor si estás de mal genio, te relajará y te ayudará a dormir bien. Si tienes diabetes, el ejercicio ayuda al cuerpo a utilizar mejor la glucosa, bajando así su nivel en la sangre.

### ¿Qué tipos de actividad debo hacer?

Hay muchas maneras de mantenerte activo:

- ★ Sal a pasear con tu perro, toma una caminata o monta bicicleta.
- ★ ¡Patina! Ya sea con patines en línea, de rueda o para hielo.
- ★ Baila, nada, trota o corre.
- ★ Saca un video de aeróbicos de la biblioteca y hazlos en casa.
- ★ Juega básquetbol, béisbol, golf, fútbol, tenis o volleyball.
- ★ Usa las escaleras en vez del ascensor, salta la cuerda, vuela una cometa, lanza un frisbee o juega a la rayuela (“hopscotch”).

Piensa qué otras cosas puedes hacer y ¡muévete! **No olvides divertirte.**

Haz del ejercicio parte de tu rutina diaria. Hazlo con algún amigo o miembro de la familia. Es más fácil y divertido hacer ejercicio si estás acompañado.

### ¿Qué debo hacer antes de comenzar los ejercicios?

Consulta con tu médico sobre qué tipo de actividad física es buena para ti.

- ★ Pregúntale si debes chequear el nivel de glucosa en tu sangre antes de comenzar una actividad o después de acabarla.
- ★ Pregúntale si tus medicamentos pueden bajarte demasiado la glucosa sanguínea al hacer ejercicio. De ser así, lleva un refrigerio (“snack”) cuando lo hagas.

### ¿Cuánto ejercicio debo hacer?

Es mejor comenzar despacio si no eres muy activo. Empieza con sólo unos minutos al día. Poco a poco aumenta la cantidad hasta llegar a 60 minutos casi todos los días. Escoge una actividad que te guste.



## ¿Cómo pueden ayudarme mi familia y amigos?

A la hora de realizar cualquier actividad, pídele a tu familia o amistades que te acompañen. Es bueno para todos y ayuda a eliminar el estrés.

**También es una buena oportunidad para compartir con los seres queridos y amigos.**

Invita a tu familia a una caminata después de la cena en lugar de ver televisión. En vez de jugar en la computadora, pon música para que todos bailen. Ayuda a tus padres con las compras, a limpiar la casa, cortar el césped, hacer la jardinería, recoger las hojas secas o palear la nieve.

## Pero, ¿y si no me gusta hacer ejercicio?

Hay muchas otras cosas que puedes hacer para ser más activo. Prueba las siguientes actividades: haz abdominales, levanta pesas o salta la cuerda cuando miras televisión. Usa las escaleras cuando puedas, corre a la hora del recreo o camina a paso rápido por el centro comercial. **No tienes que hacer un deporte o ir a un gimnasio para mantenerte activo.**

Es normal sentirse frustrado o quedarse sin aliento al principio. Pero, ¡sigue adelante! Cualquier cantidad de actividad te ayudará y puedes ir aumentándola un poco más cada semana. Haz una lista de lo que te gusta hacer y ponla en tu cuarto como recordatorio.

## ¡Toma control de tu diabetes!

Recuerda, si tienes diabetes tipo 2, debes escoger alimentos saludables, mantenerte activo, conservar un peso saludable, tomar tus medicamentos, y chequear tu glucosa sanguínea las veces que te indique tu médico. Cuidándote lograrás mantenerte más saludable, te sentirás mejor, y mantendrás tu glucosa sanguínea en un nivel adecuado.



El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos es un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) y de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Cuenta con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.

Agosto del 2010, NIH Publicación No. 07-5295S, NDEPI-7

## ¿Qué pueden hacer los padres para promover la actividad física entre los muchachos de su comunidad?

- ★ Visite la escuela de sus hijos y pida que les den más tiempo para realizar actividad física.
- ★ Averigüe si después de clases se puede usar la escuela para alguna actividad física.
- ★ Involucre a su hijo en actividades en el YMCA, 4H, los Scouts o en los Boys o Girls Clubs.
- ★ Hable con los líderes en su comunidad para que proporcionen lugares seguros donde jugar.
- ★ Ofrezca su tiempo libre para ayudar a establecer o arreglar lugares de recreo en su comunidad.

Para aprender más...

### American Diabetes Association

1-800-342-2383 (1-800-DIABETES)

[www.diabetes.org/wizdom](http://www.diabetes.org/wizdom)

### Kids Walk to School (CDC Program)

[www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/kidswalk/resources.htm](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/kidswalk/resources.htm)

### National Association for Health and Fitness

(716) 583-0521 • [www.physicalfitness.org](http://www.physicalfitness.org)

### National Diabetes Education Program

1-888-693-6337 (1-888-693-NDEP)

[www.diabetesinformacion.org](http://www.diabetesinformacion.org)

### Parks and Recreation Youth Programs

Busca en línea los programas en tu estado.

### President's Council on Physical Fitness, Sports & Nutrition

(240) 276-9567 • [www.fitness.gov](http://www.fitness.gov)

### Walkability Checklist

[www.walkinginfo.org](http://www.walkinginfo.org)

Haz una búsqueda de "Walkability checklist"

### The Ys of the USA

1-800-872-9622 • [www.ymca.net](http://www.ymca.net)

Queremos agradecer a los muchachos que nos ayudaron a preparar esta hoja de consejos.