

# la actividad física y la diabetes tipo 2

Physical activity & type 2 diabetes - Spanish

Hacer suficiente actividad física de manera regular es importante para mantener una buena salud y asegurar un buen control de la diabetes. Si bien puede que piense que “del dicho al hecho hay mucho trecho”, puede sorprenderse al saber que el ejercicio no tiene que ser extenuante. La actividad física regular puede convertirse en una parte agradable de su día, que le reportará beneficios a largo plazo para la diabetes y la salud en general.

## ¿Por qué hay que hacer ejercicio?

La actividad física es fundamental para conservar la salud. Para las personas que tienen diabetes, hacer actividad física regular tiene beneficios aún mayores.

**A las personas que tienen diabetes, la actividad física las ayuda a:**

- Mejorar la respuesta del cuerpo a la insulina, que puede bajar los niveles de glucosa en sangre
- Bajar la presión sanguínea y los niveles de colesterol, lo que reduce el riesgo de cardiopatías
- Controlar el peso
- Reducir el riesgo de sufrir complicaciones de la diabetes.

**Otros beneficios incluyen:**

- Huesos más fuertes
- Más energía
- Mejor sueño.
- Mejor humor
- Menos estrés y tensión

## ¿Qué actividades se recomiendan?

Se recomiendan todas las actividades aeróbicas que ponen en movimiento los músculos largos del cuerpo, como caminar, nadar o andar en bicicleta. No a todas las personas les agradan las mismas actividades, por lo que es mejor elegir actividades que disfrute y lo pongan en movimiento.

Las actividades de entrenamiento de fuerza que le hacen usar los músculos contra una resistencia, como las sentadillas o levantar pesas, también son recomendables.

**Ideas para ayudarle a ponerse en movimiento:**

- Caminar es fácil, económico y no requiere ninguna habilidad especial; solo hace falta calzado adecuado para caminar. Aumente el ritmo y la distancia a medida que entra en forma.
- Use la creatividad y pruebe una actividad diferente, como baile de salón, aeróbicos acuáticos o Tai Chi. Consulte qué actividades gratuitas ofrecen en su centro comunitario local.

*Continúa...*

**La actividad física beneficia a todas las personas de muchas maneras diferentes, pero para las personas con diabetes, hacer actividad física regular, comer bien y no fumar son muy importantes para su salud futura.**



# la actividad física y la diabetes

- Cuando hable por teléfono, póngase de pie y camine en lugar de quedarse sentado.
- Considere comprar un podómetro (contador de pasos) para contar los pasos que da por día, con el objetivo de alcanzar un nivel definido por usted y su médico.
- Piense en las cosas que hace usando máquinas. ¿Podría hacerlas de manera más activa?

## ¿Cuánto es suficiente?

La cantidad de tiempo que dedique al ejercicio dependerá del tipo de actividad que elija y de si necesita bajar de peso.

### Ejercicios de intensidad moderada

Apunte a realizar al menos 30 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada, como una caminata a paso vivo o natación. Esto puede dividirse en dos sesiones de 15 minutos o tres de 10. Para alcanzar un nivel de actividad física de intensidad moderada, debe notar un incremento en el ritmo cardíaco y en el ritmo de la respiración, y tal vez una transpiración ligera. Si le falta el aire y no puede hablar, probablemente esté esforzándose demasiado.

Si está intentando bajar de peso, tal vez necesite apuntar a entre 60 y 90 minutos diarios. Esto dependerá de cuán activo sea actualmente y de otras cosas, como la alimentación. Consulte a su médico, nutricionista y fisiólogo del ejercicio.

### Ejercicios de intensidad vigorosa

Como una alternativa a los ejercicios de intensidad moderada, puede realizar tres sesiones semanales de 20 minutos cada una de ejercicios de intensidad vigorosa como trotar, correr, tomar clases de aeróbicos o realizar sesiones vigorosas de jardinería.

### Entrenamiento de fuerza

Apunte a incluir entrenamiento de fuerza (strength training) dos veces a la semana, además de los ejercicios de intensidad moderada o vigorosa. Realice entre 8 y 10 ejercicios diferentes y use todos los grupos musculares importantes. Repita cada ejercicio entre 8 y 12 veces, y haga dos tandas de cada ejercicio. Levante un peso que pueda levantar entre 8 y 12 veces, pero que se le dificulte levantar en las últimas repeticiones.

Las actividades de entrenamiento de fuerza incluyen ejercicios con el peso corporal, como flexiones de pecho contra la pared o sentarse y levantarse de una silla, ejercicios con máquinas y ejercicios con pesas libres, como levantar mancuernas. Si no está seguro de cómo realizar un entrenamiento de fuerza de manera segura, consulte a un fisiólogo del ejercicio, a un fisioterapeuta o a otro profesional de la salud de un área relacionada.

## ¿Qué debo hacer antes de iniciar un programa de actividad física?

La diabetes puede ponerlo en riesgo de contraer ciertos problemas de salud sobre los que la actividad física puede tener un efecto. Esta lista le ayudará a ponerse en movimiento de manera segura.

- Antes de comenzar un programa nuevo de actividad física, consulte a su médico. Él tomará en cuenta sus niveles de glucosa en sangre, cualquier posible complicación relacionada con la diabetes y el estado de su corazón y sus vasos sanguíneos.
- Puede que su médico le recomiende hacerse una prueba de fuerza si:
  - > tiene más de 35 años
  - > tiene diabetes tipo 2 hace más de 10 años

# la actividad física y la diabetes

- > tiene presión alta
- > tiene o tuvo problemas cardíacos.
- Como la mayor parte de la actividad física implica el uso de los pies, considere consultar a un podólogo/pedicuro antes de comenzar su programa de actividad física para pedirle información sobre el tipo de calzado adecuado y otros consejos útiles.

## ¿Hay algo que tenga que hacer durante la sesión de actividad física o antes de comenzar?

- Establezca objetivos para mantenerse motivado y, cuando los alcance, prémiese
- Para las primeras sesiones, es una buena idea controlar su nivel de glucosa en sangre antes, durante y después del ejercicio, sobre todo si está en tratamiento con insulina o con ciertas tabletas para la diabetes que pueden bajar los niveles de glucosa en sangre. Siempre lleve consigo glucosa de absorción rápida, como caramelos de goma (jellybeans) o tabletas de glucosa, por si sus niveles de glucosa en sangre bajan demasiado. Para saber más, consulte la hoja informativa *Hipoglucemia y Diabetes*.
- Utilice calzado deportivo cerrado, de buena calidad y calce, de acuerdo con las recomendaciones de su podólogo.
- Comience lentamente y aumente la duración y el ritmo de manera gradual con cada sesión.
- Intente hacer las sesiones de actividad física en horarios regulares y días establecidos de antemano.
- No haga actividad física si no se siente bien.
- No se deshidrate. Beba suficiente agua para evitar tener sed, y recuerde que necesitará un poco más de agua de lo normal cuando haga actividad física.
- Tome pausas breves cuando haga actividad física por períodos prolongados.
- Lleve una identificación que diga que tiene diabetes (por ejemplo: Medic Alert®).
- Tenga la certeza de que la actividad física es tan fundamental para su salud como el aire que respira. Cada vez que inicia una sesión de actividad física, haga un compromiso mental: “esto es para siempre”.
- Hacer actividad física con un amigo o familiar, o con un grupo regular, puede ayudarle a mantenerse motivado y es más divertido.
- Utilice pantalla solar, protéjase la cabeza y use ropa por capas de manera de poder ponerse o quitarse prendas a medida que sea necesario.

## ¿Existen momentos en los que deba interrumpir la sesión de actividad física?

- Deténgase y descanse si siente dolor abdominal, en el cuello o en el brazo, rigidez o incluso una ligera incomodidad. Deténgase y descanse si siente que le falta el aire, si se siente débil o aturdido, o si tiene otro síntoma inusual durante el ejercicio. Estos síntomas pueden ser indicio de un problema cardíaco que requiere tratamiento urgente.  
Si los síntomas, ya sean estos u otros, no se alivian en 10 minutos, es NECESARIO llamar a una ambulancia que lo lleve al departamento de emergencias del hospital más cercano de inmediato. Si los síntomas se alivian en menos de 10 minutos, visite a su médico lo antes posible para que lo examine. Debe consultar al médico antes de reanudar los ejercicios.
- Si tiene dolor en las piernas, interrumpa el ejercicio hasta que se le pase y luego reanude

# la actividad física y la diabetes

la actividad. Asegúrese de informarle al médico sobre el dolor de piernas. Gradualmente, debería poder hacer ejercicio por más tiempo sin sufrir dolor, pero es posible que sea necesario un tratamiento.

- Si tiene síntomas de hipoglucemia (hipo), controle sus niveles de glucosa en sangre y trate esta afección. Aguarde entre 10 y 15 minutos, vuelva a controlarse y consuma algún carbohidrato de acción prolongada como un sándwich, un vaso de leche o dos bizcochos. No reanude el ejercicio hasta que hayan desaparecido todos los síntomas. Para obtener más información, consulte la hoja informativa Hipoglucemia y Diabetes.

## ¿Hay algo que deba hacer después de la sesión de actividad física?

- Después de hacer ejercicio, o al menos una vez al día, revítese los pies en busca de signos de enrojecimiento, ampollas, grietas y callos. Si le transpiran los pies, cámbiese los calcetines después de realizar actividad física.
- La actividad física puede bajar los niveles de glucosa en sangre hasta 48 horas después, por lo que es importante controlar estos niveles. Es posible que detecte un aumento temporal después de hacer ejercicio. Este aumento varía según las personas y se debe a la liberación de hormonas durante períodos de actividad muscular intensa.
- Cada vez que alcance su objetivo, prémiese con una película, una camiseta nueva o un café latte descremado; luego, establezca nuevos objetivos para mantenerse motivado.

## Esté atento a cómo responde su cuerpo

Como todas las personas reaccionan de manera diferente, es importante que sepa cómo responde su nivel de glucosa en sangre a la actividad física. Muchos de los primeros signos de hipoglucemia (como transpirar, sentirse débil o mareado) también son sensaciones que puede tener al realizar ejercicio, por lo que pueden pasar desapercibidos. Su educador en diabetes, nutricionista o médico le dirán si es necesario ajustar su medicación, insulina o dieta.

Si tiene inquietudes relacionadas con algún programa de actividad física, consulte a su médico o educador en diabetes o comuníquese con su organización estatal o territorial de diabetes, llamando al 1300 136 588.

### ¿Desea formar parte de la organización de diabetes más importante de Australia?

- > Servicios nutricionales
- > Revistas gratuitas
- > Servicios infantiles
- > Materiales educativos
- > Descuentos en productos
- > Grupos de apoyo

Para obtener más información, llame al **1300 136 588** o visite el sitio web de su organización estatal o territorial de diabetes:

<b>ACT</b>	<a href="http://www.diabetes-act.com.au">www.diabetes-act.com.au</a>	<b>NSW</b>	<a href="http://www.australiandiabetescouncil.com">www.australiandiabetescouncil.com</a>
<b>NT</b>	<a href="http://www.healthylivingnt.org.au">www.healthylivingnt.org.au</a>	<b>QLD</b>	<a href="http://www.diabetesqueensland.org.au">www.diabetesqueensland.org.au</a>
<b>SA</b>	<a href="http://www.diabetessa.com.au">www.diabetessa.com.au</a>	<b>TAS</b>	<a href="http://www.diabetestas.com.au">www.diabetestas.com.au</a>
<b>VIC</b>	<a href="http://www.diabetesvic.org.au">www.diabetesvic.org.au</a>	<b>WA</b>	<a href="http://www.diabeteswa.com.au">www.diabeteswa.com.au</a>

El diseño, el contenido y la producción de esta hoja informativa sobre la diabetes fueron realizados por:

- > **ACT** Diabetes ACT
- > **NT** Healthy Living NT
- > **SA** Diabetes SA
- > **VIC** Diabetes Australia – Vic
- > **NSW** Australian Diabetes Council
- > **QLD** Diabetes Australia – Queensland
- > **TAS** Diabetes Tasmania
- > **WA** Diabetes WA

El contenido original médico y educativo incluido en esta hoja informativa fue revisado por Health Care and Education Committee de Diabetes Australia Ltd. Está permitido hacer fotocopias del original de esta publicación, únicamente con fines educativos. Está prohibida su reproducción mediante cualquier otro método por parte de terceros. Para cuestiones relacionadas con esta hoja informativa, comuníquese con National Publications mediante [dapubs@tpg.com.au](mailto:dapubs@tpg.com.au) o telefónicamente al 02 9527 1951.9527 1951.

**Profesionales de la salud:** Para solicitar copias de este recurso en cantidad, comuníquese con su organización estatal o territorial de diabetes mediante los puntos de contacto provistos.

Fecha de revisión: agosto de 2010 Serie informativa sobre diabetes de organizaciones estatales y territoriales de la diabetes - Copyright© 2010