

¿Qué Puede Hacer el Ejercicio por Usted?

- Lo ayuda a sentirse mejor
- Lo ayuda a manejar su estrés.
- Ayuda a su cuerpo a utilizar la insulina mejor
- Baja su glucosa, su colesterol, y su presión arterial
- Ayuda a mejorar su circulación
- Lo ayuda a mantener un peso saludable
- Le dá más energía para que prosiga durante el día!



¿Por Cuánto Tiempo debo hacer ejercicio?

Empiece con 5 minutos y vaya aumentando hasta 20 a 30 minutos. Una sesión de 5 a 10 minutos ayuda. Cada semana prolongue su ejercicio de 2 a 5 minutos más hasta que usted alcance su meta. Luego siga haciendolo! Asegurese de calentar y de refrescar sus musculos con cada sesión de ejercicios para evitar que sus musculos se sientan adoloridos

¿Cuándo debo hacer ejercicio?

En la mañana es mejor, aproximadamente 1 a 2 horas después del desayuno. En este tiempo es cuando su cuerpo está más sensitivo a la insulina. Si no es posible en este tiempo, cualquier otro tiempo es bueno excepto durante el tiempo tope de la acción de la insulina ó antes de una comida.

¿Con Que Frecuencia Debo Hacer Ejercicio?

Diariamente si es posible, pero por lo menos 3 veces a la semana para obtener algún beneficio



Precauciones

Monitoreo antes del ejercicio

La glucosa puede bajar 30 - 50 , hasta 100 puntos con el ejercicio, dependiendo de la intensidad y del tiempo que hace el ejercicio.

Guías para la glucosa antes del ejercicio

- < 100 no haga ejercicio, primero necesita un bocadillo
- 100-300 está seguro para el ejercicio
- >300 no haga ejercicio, podría causar que la glucosa suba.



Riesgo de Hipoglucemia

Hipoglucemia (glucosa baja) puede ocurrir. Conozca los síntomas de hipoglucemia y siempre lleve con usted carbohidratos de acción rápida. Las píldoras de azúcar son las mejores. La glucosa podría continuar disminuyendo varias horas después del ejercicio.



Compiled by: Andi Ridgway, MS, RD, LD, CDE
Diabetes Control Program
Arkansas Department of Health

