

¡Mantenerse activo es fácil!

La actividad física o el ejercicio es cualquier cosa que lo mantenga en movimiento. Esto incluye lo siguiente:

- Caminar
- Bailar
- Nadar
- Cualquier actividad que disfrute en la que sude un poco

Hay muchas buenas razones para que la gente con diabetes se mantenga activa. El ejercicio diario puede ayudar a que su cuerpo esté más fuerte. Esto también puede ayudarle a dormir y sentirse mejor. Además, puede ayudar a bajar su presión arterial, el nivel de azúcar en sangre y el colesterol. Estos cambios son saludables para el corazón. Perder peso también puede reducir la cantidad de insulina o de píldoras para la diabetes que necesite consumir.

Hable con su doctor

Hable con su equipo de cuidado de la salud sobre las actividades que son seguras para usted. Su doctor debería saber antes de que usted empiece cualquier tipo de actividad.

¿Qué lo detiene?

La mayoría de las personas tienen al menos una razón por la que no son más activos. Quizás usted nunca fue muy activo. Quizá cree que su nivel de azúcar en sangre caerá. ¿Qué le impide ser activo? Pregúntese qué necesitaría para superarlo.

Cuando piensa que no puede...	Nuevas ideas para mostrarle cómo es que puede
No tengo tiempo para hacer ejercicios 30 minutos por día.	Haga lo que pueda. Cada paso cuenta. Si recién está empezando, comience con 10 minutos por día. Después aumente poco a poco. Ejercite hasta 10 minutos por vez tres veces por día.

Cuando piensa que no puede...	Nuevas ideas para mostrarle cómo es que puede
Estoy demasiado cansado después del trabajo.	Planee hacer algo activo antes de trabajar o durante el día.
No tengo la ropa adecuada.	Use cualquier prenda cómoda siempre que tenga calzado que le quede bien y medias que no le molesten en la piel.
Soy demasiado tímido para ejercitar en grupo.	Elija algo que pueda hacer por su cuenta. Siga una clase de gimnasia aeróbica por televisión o salga a caminar.
No quiero que me duelan los músculos.	El ejercicio no debería doler si comienza lentamente. Elija algo que pueda hacer sin quedar dolorido. Aprenda a calentar y estirar antes de empezar. Tómese tiempo para enfriarse después.
Tengo miedo de que me baje el nivel de azúcar en sangre.	Si toma medicamentos que podrían provocar un bajo nivel de azúcar en sangre, hable con su doctor sobre maneras de ejercitar de forma segura.
Caminar lastima mis rodillas.	Pruebe ejercicios en sillas o natación.
Hace demasiado calor afuera.	Si hace demasiado calor, demasiado frío o está demasiado húmedo, camine adentro de un centro comercial.
No es seguro caminar en mi barrio.	Encuentre una actividad en el interior, tal como una clase de gimnasia en un centro comunitario.

Cuando piensa que no puede...	Nuevas ideas para mostrarle cómo es que puede
Tengo miedo de empeorar mi afección.	Hágase un chequeo antes de planear su rutina de ejercicios. Sepa qué es seguro para usted.
No puedo pagar un gimnasio o comprar equipamiento.	Haga algo que no requiera de equipamiento costoso. Camine o use latas de alimentos como pesas.
Ejercitar es aburrido.	Encuentre algo que disfrute. Pruebe diferentes actividades en días diferentes.

Clear Health Alliance cumple con las leyes federales de derechos civiles. No discriminamos a las personas por:

- Raza
- Color
- Nacionalidad
- Edad
- Discapacidad
- Sexo o identidad de género

¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Llámenos a la línea gratuita al 1-844-406-2398 (TTY 711) para recibir esto gratuitamente en otros idiomas o formatos.

Do you need help with your health care, talking with us, or reading what we send you? Call us toll free at 1-844-406-2398 (TTY 711) to get this for free in other languages or formats.

Èske ou bezwen èd ak swen sante ou, èd pou pale ak nou, oswa pou li sa nou voye ba ou? Rele nou gratis nan 1-844-406-2398 (TTY 711) pou w jwenn sa gratis nan lòt lang oswa nan lòt fòm.

Vous avez besoin d'aide pour vos soins de santé, pour communiquer avec nous ou pour lire les documents que nous vous envoyons? Appelez-nous à notre numéro gratuit 1-844-406-2398 (TTY 711) afin d'obtenir ceci gratuitement dans d'autres langues ou formats.

Ha bisogno di supporto con l'assistenza sanitaria, per parlare con noi oppure leggere ciò che le abbiamo inviato? Ci contatti al numero gratuito 1-844-406-2398 (TTY 711) per ottenere supporto senza costi aggiuntivi in altre lingue o formati.

Вам нужна помощь с медицинским обслуживанием, консультацией или материалами, которые мы вам прислали? Позвоните нам по бесплатному номеру 1-844-406-2398 (TTY 711) чтобы получить эти материалы на другом языке или в другом формате.