

Los "Sí" y "No" de la Actividad Física

Se recomienda que usted tenga el consentimiento de su proveedor médico y un análisis físico minucioso antes de iniciar un programa de actividad física.

Su diabetes debe de estar bajo control antes de iniciar un programa de actividad física.

Los "Sí" de la Actividad Física



- Mida la glucosa en la sangre antes y después de la actividad física.
- Inicie la actividad física en un nivel moderado y progrese lentamente.
- Conozca los signos y síntomas de la hipoglucemia.
- Utilice una identificación para diabéticos.
- Siempre lleve una fuente de azúcar.
- Participe en actividad física de 10 a 15 minutos después de un bocadillo, o de 20 a 60 minutos después de una comida.
- Participe en actividad física de 4 a 6 veces por semana.
- Siempre haga ejercicios de calentamiento y enfriamiento.
- Monitoree la intensidad de la actividad física
- Tome agua para reemplazar los líquidos perdidos.
- Para evitar problemas con los pies, invierta en unos buenos zapatos y evite, si es posible, las superficies de cemento.

Los "No" de la Actividad Física



- No participe en actividades físicas cuando no se sienta bien.
- No participe en actividades físicas en calor, frío o humedad extremas.
- No se inyecte insulina en un área que vaya a esforzar por la actividad física.
- DETÉNGASE si tiene dolor inusual.
- No participe en actividad física durante los momentos pico de la insulina.
- No participe en actividad física si la glucosa sanguínea es de 250 o más y hay cetonas presentes.
- No tome bebidas alcohólicas antes, durante o después de la actividad física.

¡Si ocurre una reacción!

- DETENGA la actividad física.
- Mida la glucosa en la sangre.
- Dé el tratamiento según sea necesario.
- Vuelva a medir la glucosa en la sangre.
- Contacte a su médico si la reacción persiste.