



# La actividad física puede ayudarle a manejar su diabetes

El ejercicio es una parte importante de su plan de tratamiento de la diabetes. Ser más activo cada día puede ayudarle a manejar mejor su diabetes.

## Puede ayudarle a:



## MANTENERSE ACTIVO PUEDE SER SENCILLO Y DIVERTIDO

Trate de hacer la cantidad de ejercicio que su médico considere adecuado para usted, buscando adecuar esta rutina a sus actividades diarias e integrándola gradualmente.

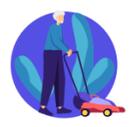
### Aquí algunas ideas para empezar:



• **Caminar con un amigo:** El tiempo pasa rápidamente mientras platicas. Tiene menos probabilidad de faltar a su caminata si sabe que alguien lo está esperando.



• **Limpie su casa:** Le ayudará a quemar calorías quitar el polvo, aspirar, tallar los pisos y lavar las ventanas.



• **Corte el pasto:** Si puede, use una cortadora de pasto de empuje a medida que va haciendo su jardín.



• **Al comprar la despensa, lleve las bolsas de los comestibles a la casa de una en una.**



• **Disfrute las horas de descanso:** Lleve a sus hijos o nietos al parque y únase a la diversión.



• **Suba por las escaleras:** Suba y baje por las escaleras en lugar de tomar el elevador o las escaleras eléctricas.



• **Practique natación:** Si su médico lo considera apropiado, tome una clase de aeróbicos en el agua o de natación.

## LISTA DE VERIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DIARIAS

Mantenga un registro de su actividad, cualquiera que sea el nivel hacia el cual está trabajando. Use una libreta, calendario, hoja de cálculo, celular o rastreador de actividad en línea para anotar en la bitácora su progreso.



**Consejo:** Siempre hable con su médico antes de empezar o cambiar de plan de actividad física.

Actividad	Minutos empleados	DOM	LUN	MAR	MIER	JUE	VIE	SAB
Cortar el pasto								
Barrer el jardín								
Caminar								
Guardar los comestibles Aspirar								
Practicar algún deporte								
Jugar a la pelota con los niños								

Referencia:  
American Diabetes Association. Actividad física / ejercicio y diabetes: declaración de posición de la Asociación Estadounidense de Diabetes. Disponible en: <https://care.diabetesjournals.org/content/39/11/2065> . Consultado en: febrero de 2021