

¡A MOVERSE!



**UNA GUÍA
ÚTIL PARA
GENTE CON
DIABETES**

Modelos usados sólo para fines ilustrativos.

©2007 sanofi-aventis U.S. LLC
US.GLA.07.01.008



sanofi aventis

Because health matters



sanofi aventis

Because health matters

POR QUÉ ES BUENO PONERSE EN MARCHA

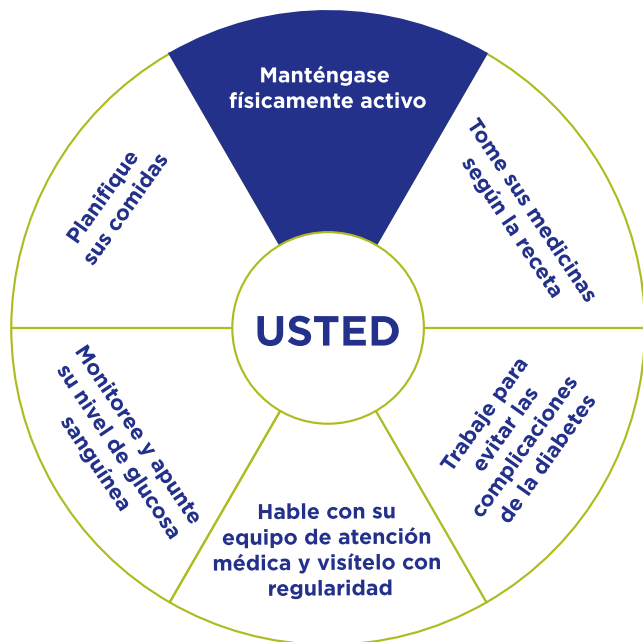
Al añadir actividad física regular a su plan de comidas y medicamentos, ayudará a controlar su nivel de azúcar sanguínea. Eso quiere decir que podrá tener menos probabilidades de desarrollar algunas de las complicaciones de la diabetes. Esto es lo que el ejercicio puede hacer por usted:

- **Bajar su nivel de glucosa sanguínea.** El azúcar se almacena en los músculos. Cuando hace ejercicio, sus músculos trabajan más y, a medida que trabajan, utilizan el azúcar almacenada. A medida que el azúcar en los músculos se va terminando, el cuerpo saca azúcar de la sangre para usarla como energía.
- **Ayudar a su cuerpo a usar insulina más eficazmente.** Sus músculos y otros tejidos usan insulina con más facilidad cuando hace ejercicio. Con la actividad física, se necesita menos insulina para extraer el azúcar de la sangre y meterla en las células de los músculos.
- **Mejorar su salud general.** Se ha demostrado que la actividad física regular ayuda a proteger contra la cardiopatía y los ataques al corazón. También es una forma estupenda de reducir el estrés y ayudar a controlar su peso.



EL CÍRCULO DE MEJOR CONTROL DE AZÚCAR EN LA SANGRE

Usted es el centro de un plan exitoso de mejorar el control de su glucosa sanguínea con más actividad física. Todo lo que necesita para administrar su diabetes tiene a usted como centro.



DÉ EL PRIMER PASO JUICIOSAMENTE

Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, siempre es juicioso hablar antes con su proveedor de atención médica y hacerse una revisión. Trabajando juntos pueden:

- Hacer cualquier cambio de dieta necesario.
- Determinar su estado físico actual.
- Establecer metas realistas para el futuro.
- Monitorear el nivel de glucosa sanguínea.



Sea inteligente y vaya con cuidado.

Pregunte siempre a su equipo médico acerca de las maneras de asegurarse de que el ejercicio sea seguro para usted. Hágale saber a su doctor, o a otros miembros del equipo, si tiene pensado comenzar, parar o incrementar su actividad física. Y por favor, lleve siempre su identificación de diabético cuando haga ejercicio.

- No se exceda. Haga ejercicio siempre con una intensidad moderada y use la prueba del habla—debe ser capaz de hablar mientras esté haciendo ejercicio y no quedarse sin aliento.
- Pare inmediatamente si no se siente bien o siente dolor.
- Asegúrese de beber suficientes líquidos durante el ejercicio.
- Lleve comida con glucosa en caso de que le baje de glucosa sanguínea.

Cosas que puede hacer todos los días.

Aún un poco de actividad física puede hacer mucho para mejorar la salud de la gente con diabetes. Estos son algunos consejos para que le resulte más fácil hacer ejercicio:

- Olvídense del control remoto de la televisión—levántese para cambiar de canal.
- Ponga el teléfono más lejos de donde se sienta.
- Incremente las veces que tira, empuja y levanta cosas.
- Cargue sus propios comestibles y paquetes.
- No se quede sentado por mucho tiempo—levántese y muévase.
- Suba por las escaleras en vez de tomar el ascensor.



CAMINE SIEMPRE QUE PUEDA

Caminar es una de las mejores formas de ponerse en forma, y es sencillo hacerlo en cualquier momento del día. Presentamos algunas ideas:

- Salga a caminar todos los días con sus hijos, nietos o alguna amistad.
- Haga sus recados a pie en vez de ir en carro.
- Camine hasta el enfriador de agua en vez de tener agua en su escritorio.
- Compre entradas de cine antes de tiempo y camine un rato hasta que comience la película.
- Salga por un café o a hacer las compras.
- Lleve un podómetro para contar sus pasos. Le puede sorprender la distancia que camina.



Desarrolle un plan.

El plan de ejercicio ideal debe incluir tres tipos de actividad:

- **Ejercicios de flexibilidad.** Las mejores rutinas comienzan estirándose. Pruebe yoga o tai chi. Le calentarán los músculos y le mantendrán flexible.
- **Ejercicio cardiovascular.** Esto comprende cualquier cosa que acelere su corazón. Pruebe caminar, montar en bicicleta, correr, incluso bailar salsa o merengue. Una de las mejores opciones es nadar—no sólo le hace sentirse más ligero sino que elimina la presión sobre sus articulaciones. Acuértese de comenzar despacio. Así, puede ponerse en forma a un ritmo cómodo.
- **Entrenamiento de fuerza.** Ya sea que levante pesas livianas o use bandas elásticas, encontrará que el entrenamiento de fuerza eleva su energía y le ayuda a quemar más calorías.

Mantenga el nivel.

A veces la actividad física puede hacer que su nivel de glucosa sanguínea baje demasiado y cause hipoglucemia. Por eso es importante verificar el nivel de glucosa sanguínea antes de hacer ejercicio y luego otra vez, después de unas horas. Al hacer esto regularmente, podrá ver cuánto ejercicio exactamente hace que le baje el azúcar en la sangre. Si baja demasiado, su equipo de salud puede ayudarlo a encontrar formas de reducir el riesgo—desde cambiar su dosis de insulina hasta asegurarse siempre de llevar algo de comer que tenga glucosa.

Presentamos algunas maneras de monitorear su nivel de glucosa sanguínea:

- **Auto-monitoreo.** También llamado monitoreo en el hogar, este tipo de prueba utiliza un medidor de glucosa de la sangre para medir en su casa instantáneamente su nivel de glucosa sanguínea.
- **Prueba A1C.** Esta prueba la realiza su proveedor de atención médica. Indica el promedio de su nivel de glucosa sanguínea de los últimos dos o tres meses. Según la Asociación Estadounidense de Diabetes, su nivel de azúcar en la sangre está bajo control si su A1C está por debajo del 7%. Asegúrese de comprender la meta que su proveedor de atención médica haya establecido para usted.

Coma una dieta saludable.

Una vez que incremente su nivel de actividad física, puede que descubra que necesita ajustar su dieta. La gente que hace ejercicio usa más energía que la gente inactiva. Así que asegúrese de que su plan de comidas tenga muchas elecciones saludables. Para más consejos, pídale a su profesional de salud un ejemplar de la guía “Saber Comer”—parte de nuestra serie de publicaciones en curso para gente con diabetes.



LLEVE LA CUENTA DE LO QUE HACE

Una de las formas más simples de mantener la motivación es llevar la cuenta de sus actividades diarias. Para monitorear su progreso, utilice esta tabla—o cree una tabla a la medida de las actividades que más disfrute. ¡Solo acuérdesese de comenzar despacio, divertirse y seguir haciéndolo!

NÚMERO DE MINUTOS:

CAMINANDO
TRABAJANDO
EN EL JARDÍN
JUGANDO ALGÚN
DEPORTE
OTRA
ACTIVIDAD

Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

VEA CUANTAS CALORÍAS PUEDE QUEMAR EN TAN SÓLO 20 MINUTOS

Actividad	Total Calorías*
Trabajo en el jardín	109
Lavar el carro	82
Fútbol	164
Empujar el carrito del bebé	68
Montar en bicicleta	163
Bailar salsa/merengue	55
Nadar	136
Correr	191

*Basado en una persona que pese 180 libras (82 Kg.)

PARA AVERIGUAR MÁS ACERCA DE LA VIDA SALUDABLE CON DIABETES

Hay muchos recursos en Internet para la gente con diabetes. Visite estos sitios para buscar listas de dietistas, educadores de diabetes y grupos de apoyo locales. Encontrará que muchos de estos sitios de Internet ofrecen consejos sobre maneras saludables de incorporar más actividad física en su vida.

American Council for Fitness and Nutrition
www.acfn.org

American Diabetes Association
(ADA)
www.diabetes.org/espanol

American Association of Diabetes Educators
(AADE)
www.aadenet.org

American Association of Clinical Endocrinologists
(AACE)
www.aace.com

National Diabetes Education Program
www.ndep.nih.gov

National Diabetes Information Clearinghouse
www.diabetes.niddk.nih.gov/spanish

Food Pyramid
www.mipiramide.gov

dLife
www.dlife.com