

LA DIABETES TIPO 2 Y EL EJERCICIO

HOJA DE INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE Y SU FAMILIA

¿De qué manera influye el ejercicio en el control de glucosa en la sangre?

El ejercicio tiene un efecto a corto y a largo plazo en el control del nivel de glucosa (azúcar) en la sangre. Mientras se hacen ejercicios, el nivel de glucosa disminuye puesto que ésta se usa para abastecer de “combustible” al cuerpo para realizar dichas actividades. El beneficio a largo plazo de los ejercicios es aumentar la sensibilidad a la insulina, es decir, que la insulina producida por el cuerpo (o inyectada) se use de manera más eficiente.

¿Cuáles son algunos beneficios adicionales del ejercicio?

- Controlar el peso y la grasa corporal
- Mejorar el control de la presión arterial
- Reducir el estrés
- Aumentar la fuerza y la resistencia
- Aumentar la energía
- Aumentar el colesterol HDL (“bueno”)

¿Cómo puedo comenzar?

Antes de comenzar un nuevo programa de ejercicios o aumentar su régimen actual:

- Pregunte a su médico sobre consideraciones o limitaciones de ejercicios especiales, principalmente si sufre de retinopatía o neuropatía.
- Si su médico lo recomienda, sométase a una prueba de esfuerzo antes de comenzar un programa de ejercicios.
- Controle su nivel de glucosa en la sangre antes, durante y después de hacer ejercicios, especialmente si toma insulina o ciertos medicamentos para la diabetes.
- Esté preparado para tratar una reacción de nivel bajo de glucosa (hipoglucemia). Tenga a mano tabletas de glucosa u otra fuente de carbohidratos de acción rápida.
- Use zapatos para caminar que se ajusten bien y que estén ablandados.
- Beba agua suficiente antes, durante y después de hacer ejercicios (aproximadamente 8 onzas cada 20 a 30 minutos).

¿Dónde puedo obtener más información sobre la diabetes y el ejercicio?

Si tiene preguntas, puede comunicarse con su médico o con cualquiera de los siguientes recursos:

Organización	Teléfono
Centro para Vivir de manera Saludable de Greenwich Hospital	203.863.3751
Asociación Americana de Diabetes	800.232.3472
Recursos en Internet	
<input type="checkbox"/> Asociación Americana de Diabetes	www.diabetes.org
<input type="checkbox"/> American College of Sports Medicine:	www.acsm.org

Para obtener más Hojas de Información Educativa para Pacientes, visite el sitio Web de Greenwich Hospital en www.greenhosp.org. Haga clic en Patients & Visitors (Pacientes y visitas), y luego en Educativa para Pacientes.