

## Adquiera el hábito de caminar

Los expertos están de acuerdo - Caminar y otros ejercicios son importantes para personas con diabetes. Es una Buena forma de prevenir el aumento de peso y enfermedades cardiovasculares — los principales asesinos de diabéticos.

¿Quiere saber cómo dar el primer paso? Aquí les damos algunas formas fáciles de activarse todos los días:

Bájese del bus o subway una parada antes y camine

Estacione su auto en un lugar más lejano y camine la distancia adicional

Use las escaleras en vez del elevador

Pasee a un perro

Corretee con sus hijos o nietos

Compre un pedómetro y rete a sus amistades a ver quién puede caminar más pasos en un día. Vaya subiendo hasta llegar a 10,000 pasos por día (5 millas)



## COMO ESTAR BIEN, EN FORMA Y FABULOSO

Estar en actividad física es algo que todos debemos hacer, incluso quienes tienen diabetes. Hacer ejercicio y comer una dieta saludable pueden ayudar a que los diabéticos controlen su enfermedad. Si usted está en riesgo de tener diabetes, mantenerse en actividad le ayudará a evitar el desarrollo de diabetes en el futuro.

Antes de que se apunte para la próxima maratón o en la Tour del Bronx en bicicleta, la Asociación Americana de Diabetes (ADA) recomienda que las personas con diabetes sigan unas sugerencias útiles. Éstas pueden ayudar a cualquiera a empezar, especialmente a quienes no hicieron ejercicio en el pasado.



### Visite a su Doctor

Programa una visita a su doctor antes de iniciar cualquier forma de ejercicio. Si sus pruebas muestran signos de enfermedad, pregunte cuáles ejercicios le ayudarán sin empeorar sus afecciones.



### Sea Racional

Después de tomar la decisión de iniciar ejercicios, escoja actividades que sean un reto pero no muy difíciles.

### Empiece de a Poco

Tome tiempo para entrar en una rutina. Empiece a ejercitar 30 minutos dos días a la semana y aumente gradualmente sus días hasta cuatro. *No se desaliente.* Póngase una meta cada semana y, una vez que la alcance, encuentre una forma agradable de premiarse.

### Verifique su Glucosa (Azúcar) en la Sangre

La glucosa en sangre de todos responde en forma distinta al ejercicio. Si lee su glucosa en la sangre antes y después del ejercicio verá los beneficios de la actividad.

### Use su ID (identificación)

Para el caso de una emergencia durante sus ejercicios, se debe usar una pulsera, collar o etiqueta de identificación médica para informar a otros de su afección.

### Evite la Glucosa en Sangre Baja

Durante sus ejercicios, lea su nivel de glucosa si se nota síntomas como hambre, nerviosismo, temblores o sudoración. Si el nivel bajo de glucosa interfiere con su rutina de ejercicios, pruebe comer un tentempié antes del ejercicio o ajustar la dosis del medicamento. Hable con su doctor sobre qué le conviene más.

### Traiga un Tentempié

Procure tener agua y tentempiés a la mano durante sus ejercicios. Lleve siempre algo de carbohidratos, como jugo o pan, por si se tiene que tratar un nivel bajo de glucosa. Y siempre tome bastante agua antes, durante y después de la actividad para prevenir deshidratación.



.....  
: ¿Con quién puedo hablar sobre diabetes?  
: Hable con su doctor o enfermera  
: Hable con su coordinadora de Bronx Health REACH  
: Llame a Bronx Health REACH al 212.633.0800 ext. 1232  
: Email [bronxhealthreach@institute2000.org](mailto:bronxhealthreach@institute2000.org)  
:.....