

Adquiera el hábito de caminar

Los expertos están de acuerdo - Caminar y otros ejercicios son importantes personas con diabetes. Es una Buena forma de prevenir el aumento de peso y enfermedades cardiovascular — 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.

.....
 • Todos los deportistas se entrenan con mucha disciplina. Ellos lo hacen
 • para obtener un premio que se echa a perder; nosotros, en cambio,
 • por uno que dura para siempre. (1 Corintios 9:25)

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
:.....