

¿Por qué hacer actividad física?

Recordemos que nuestro objetivo es mantener el azúcar o glucosa de nuestra sangre en niveles normales y con esto evitar las complicaciones de la enfermedad.



La actividad física mejora sus niveles de glucosa en sangre ya que aumenta el consumo del glucógeno (glucosa de reserva) e incrementa la sensibilidad a la insulina. Es decir ayuda a que la insulina trabaje mejor.



La actividad física le ayuda a:

- Mejorar la circulación de la sangre.
- Que nuestro corazón trabaje bien.
- Controlar o bajar nuestro peso.
- Olvidarnos de las preocupaciones y a sentirnos mejor.

¿Qué es la actividad física?

Es cualquier movimiento corporal producido por los músculos que exija gasto de energía, es decir, cualquier actividad que haga trabajar al cuerpo más fuerte de lo normal

Queremos verte activo y saludable

Para ello hemos creado una tabla que podría usarla como referencia para iniciar sus actividades físicas, de manera progresiva y saludable, le invitamos a tener una vida más activa.

El ejercicio debe cumplir con las siguientes metas:

METAS		
A corto plazo	A mediano plazo	A largo plazo
COMIENCE A CAMBIAR EL HÁBITO SEDENTARIO	REALICE ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR	INCREMENTE LA FRECUENCIA E INTENSIDAD
Mediante caminatas diarias a su propio ritmo y por tiempo corto	La frecuencia mínima debe ser 3 veces por semana en días alternos, con una duración de 30 minutos.	Conservar siempre las etapas de calentamiento, mantenimiento y enfriamiento. Se recomienda el ejercicio aeróbico como caminar, trotar, nadar, ciclismo, entre otros.
No se agite demasiado	Consulte a su médico	Consulte a su médico y busque un guía o entrenador profesional

Actividad Física en la diabetes



Cuidados que debe tener cuando hace deporte

Si usted tiene problemas del corazón, del riñón o tiene alterada la RETINA del ojo. Pregunte a su médico si puede o no realizar actividad física y que tipo.

Si utiliza insulina es importante que consuma un refrigerio rico en carbohidratos complejos antes de iniciar el deporte para evitar hipoglucemias (baja de azúcar) y además tener a disposición una bebida azucarada.

- Antes de hacer deporte mida el azúcar o glucosa de su sangre; si esta es muy elevada, no debe realizarlos.



- Revise bien sus pies antes y después de sus ejercicios para ver si tienen cortaduras, ampollas, heridas o partes rojas, entre otras.



- Utilice siempre medias de algodón y zapatos cómodos, anchos y con buen soporte, esto quiere decir que le sostenga bien el tobillo y el pie.



- No olvide su identificación de diabético.
- Lleve siempre una fruta o en casos extremos una caramelo.



- Cuando esté realizando deporte pare un momento para medir su pulso (es el conteo de las pulsaciones o latidos de su corazón); Colocando los dos dedos de su mano (índice y anular) a lado izquierdo del cuello, debajo de la mandíbula y con un reloj cuente cuantas veces siente que salta su vena en un minuto. Si son mas de 140 por minuto deje de hacer deporte.



¿Cómo puede hacer actividad física?

- Usted puede hacer actividad física en su propia casa, mientras realiza sus quehaceres domésticos.
- Camine frecuentemente. Si usted trabaja, ocupe parte de su tiempo del almuerzo caminado.

Para cumplir con un buen plan de alimentación, tenemos que seguir unas pocas indicaciones, que están explicadas a continuación:

Aproveche todas las cosas que tenga que realizar para hacer Actividad Física.

Por ejemplo:

1



Mientras espera el bus, camine. Si necesita comprar algo en la tienda, no mande a otra persona, vaya usted mismo.

2

No use el ascensor, sino las escaleras.



3

Si vive en el campo, trabaje en el huerto. Si vive en una villa, arregle su jardín.



4

Cuando vea televisión camine, haga ejercicio.



En pocas palabras

- Si no ha realizado actividad física por bastante tiempo, consulte a su médico antes de comenzar.
- Elija una actividad que le agrade.
- De preferencia no haga ejercicio solo, busque la compañía de algún familiar, amistad o intégrese a clubes de diabéticos, tercera edad, etc.
- Controle su glucosa antes de realizar actividad física.
- Escuche a su cuerpo, deténgase y consulte a su médico si presenta molestias en el transcurso de la actividad.



Quito
Centro de atención al cliente
Av. 10 de Agosto N36-239 y Naciones Unidas.
Edificio Electro ecuatoriana.
Telf: (593 2) 399 7100 / 399 7200 ext. 7260

Guayaquil
Centro de atención al cliente
Av. Carlos Julio Arosemena #10 y Av. las Monjas
(Urdesa) junto al edificio Hamburgo
(frente al mall Aventura plaza)
Telf: (593 4) 2593900 ext. 7330
Cel: 0994511884

Cuenca
Centro de atención al cliente
Telf: 022264400

Contigo en el control de la diabetes

QUEREMOS ESCUCHARTE
1800 - 222 824
línea gratuita

www.accu-check.com.ec
www.controldeladiabetes.com.ec