

Moviendose Para la Salud

¿Encuentra usted difícil hacer ejercicio? ¿Se siente que no tiene suficiente tiempo en el día para ir al gimnasio? ¿Se siente demasiado cansado al final de su día de trabajo? Si usted contestó "sí" a estas preguntas, lea a continuación.

El ejercicio tiene muchos beneficios para la salud, pero algunas veces el empezar es difícil. Lo bueno es que usted puede ser más saludable solo por incorporar más movimiento durante el día. ¡Los gimnasios y el equipo costoso de ejercicio no son necesarios!



¿Cuales son los Beneficios?

Una vez que usted empiece a moverse se sentirá mejor y mejorara la salud. Los beneficios asociados con el ejercicio incluyen:

- Azúcares en sangre reducidos durante y después de ejercicio
- Pérdida de peso excesivo/mantenimiento del peso ideal
- Insulina es más efectiva
- Reducción de riesgo de las enfermedades cardíacas y circulación mejorada
- Niveles mejorados del colesterol
- Presión arterial más normal
- Una autoestima mejor y tensión reducida
- Niveles de energía elevados

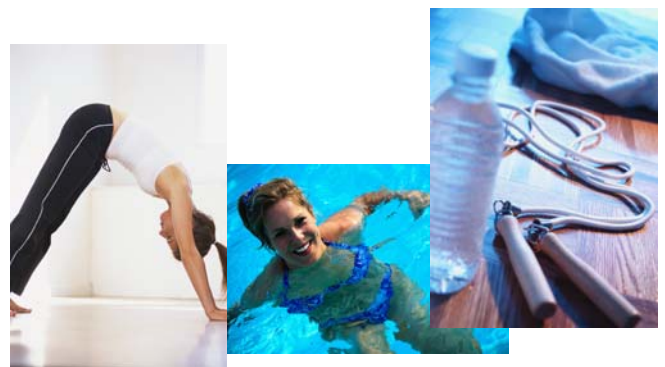
¿Qué se Recomienda?

La Asociación Americana de la Diabetes recomienda 150 minutos de actividad moderada cada semana para mantener buena salud.

¿Esto suena como mucho?

En realidad es fácil hacer esta cantidad de actividad. Solamente trate de hacer 30 minutos, cinco veces a la semana. Las mismas ventajas pueden ser alcanzadas haciendo 10 minutos, 3 veces al día.

Intente incluir las actividades que son buenas para su corazón (aeróbicas) y las que son buenas para sus músculos (entrenamiento de fuerza). Las actividades que son buenas para su corazón incluyen caminar, montar bicicleta, nadar, aeróbicos del agua, el patinar, bailar, y jugar tenis. Las actividades que son buenas para sus músculos incluyen pesas, bandas de la resistencia, yoga, y los calisténicos ligeros.



South Eastern Florida Regional Diabetes Program

Diabetes Education Service

1450 Northwest 10th Avenue, Miami FL, 33136

Phone: 305-243-3696

Fax:305-243-5791

© 2009

¡Muévase para la salud!

Acuerte, la actividad se debe ser de intensidad moderada. ¿No sabe que sería eso? Puede usar la prueba del hablar. Esto ayuda a usted determinar cuanto está trabajando. Si usted puede hacer la actividad y cantar al mismo tiempo la intensidad es fácil, así que usted puede trabajar un poco más. Si usted puede continuar una conversación pero es un poco falta de aire, la intensidad es moderada, así que usted puede mantener eso. Si usted no puede hablar, la intensidad es dura y usted puede tomarlo mas despacio.

¡Vamos a Empezar!

¿Ahora que usted sabe las ventajas y las recomendaciones para el ejercicio, qué necesita para comenzar?

- Piense en algunas de sus actividades más agradables. Cree un programa que incluya estas actividades porque usted tiene más chance de seguir haciéndolas.
- Haga metas realistas. ¿Qué usted tiene gusto de alcanzar, cómo es que vas a alcanzarlo, y cuanto tiempo le tomará? Evalúe su progreso cada semana y haga las nuevas metas.
- Motívese! Haga una lista de todas las ventajas que el ejercicio le traiga a usted y a su salud.
- Encuentre apoyo. Busque un grupo o un compañero para que lo ayude alcanzar sus metas.
- Consiga un par de zapatos cómodos para el ejercicio. Estese seguro de que usted elija los zapatos apropiados para el tipo de ejercicio que hará. Use la ropa cómoda, y las medias de algodón, como son mejores en absorber sudor.



Con diabetes recuerde:

- Si usted está planeando aumentar la intensidad del ejercicio o incluir el entrenamiento de pesas ligeras, discuta esto con su doctor.
- Si usted toma las medicaciones que bajan su azúcar sanguínea recuerda.
- Compruebe su azúcar sanguínea antes y después de la actividad física.
- Lleve una fuente de la glucosa de acción rápida con usted en caso de un bajón de azúcar sanguínea
- Tome suficiente líquidos para prevenir la deshidratación
- Si usted tiene diabetes tipo 1, no haga ejercicio si usted tiene presente las cetonas.



¡Muévase para la salud!

South Eastern Florida Regional Diabetes Program

Diabetes Education Service

1450 Northwest 10th Avenue, Miami FL, 33136

Phone: 305-243-3696

Fax: 305-243-5791

© 2009

