



¿POR QUÉ DEBES REALIZAR ACTIVIDAD FÍSICA SI TIENES DIABETES?

De acuerdo con los *Institutos Nacionales de la Salud* (NIH, por sus siglas en inglés), la actividad física es uno de los pilares fundamentales para el control de la diabetes. De hecho, brinda muchos beneficios para el organismo, como:

- Reducir los niveles de glucosa en la sangre.
- Bajar la presión arterial.
- Mejorar la circulación sanguínea.
- Ayudar a controlar el peso.
- Mejorar el estado de ánimo, entre otros.

Es importante entender que, incluso en cantidades pequeñas, la actividad física puede ayudar. Expertos sugieren establecer una meta de, por lo menos, 30 minutos de actividad física moderada o vigorosa, 5 días de la semana. Si te interesa perder peso, te recomendamos hacer 60 minutos o más de actividad física, 5 días a la semana.

Recomendaciones

1. Asegúrate de tomar agua antes, durante y después de hacer ejercicio.
2. Habla con tu médico antes de comenzar una nueva rutina de ejercicio.
3. Adopta un plan de alimentación y toma tus medicinas para la diabetes, en caso de que hayan sido recetadas.
4. Equilibra la actividad con tus dosis de insulina y con las comidas.
5. Evita agitarte si tu nivel de glucosa en la sangre está alto.

Te recomendamos hablar con tu médico para evitar la hipoglucemia al hacer ejercicio. Es posible que te aconseje monitorear tus niveles antes o tomar un refrigerio. Evita hacer ejercicio si tus niveles de glucosa están muy bajos. *Ante cualquier duda, consulta a un profesional de la salud. Recuerda monitorear tus malestares y mantener un estilo de vida saludable.*

Vía: ClickSalud