

## ¡Es fácil mantenerse activo!

La actividad física o ejercicio es cualquier cosa que lo hace moverse. Incluye cosas como:

- Caminar
- Bailar
- Nadar
- Cualquier actividad que le guste hacer y que lo haga sudar un poco

Son muchas las razones buenas de que la gente con diabetes se mantenga activa. El ejercicio diario puede ayudar a fortalecer su cuerpo y ayudarlo a dormir y sentirse mejor. También puede ayudarlo a reducir la presión arterial, la concentración de azúcar en la sangre y el colesterol. Estos cambios son beneficiosos para el corazón. Bajar de peso también puede ayudarlo a reducir la cantidad de insulina o pastillas para la diabetes que tiene que tomar.

### Hable con su doctor

Pregunte a su equipo de atención médica cuáles actividades puede hacer sin riesgo. Es importante consultar a su doctor antes de comenzar cualquier tipo de actividad.

### ¿Qué es lo que lo detiene?

La mayoría de la gente tiene por lo menos una razón para no hacer más actividad. Quizás usted nunca haya sido muy activo. Quizás teme que le bajará la glucosa. Piense en qué es lo que le impide ser más activo. Luego, pregúntese qué requeriría para superar ese obstáculo.

Cuando piensa que no puede...	Nuevas ideas para demostrar que sí puede
No tengo tiempo para hacer 30 minutos de ejercicio al día.	Haga lo más que pueda. Cada paso cuenta. Si apenas empieza, comience con 10 minutos al día y añada más, poco a poco. Aumente su actividad hasta que logre 10 minutos a la vez, tres veces al día.
Estoy muy fatigado después de trabajar.	Planee hacer alguna actividad antes del trabajo o durante el día.

No tengo la ropa apropiada.	Póngase cualquier cosa cómoda. Lo importante es que tenga calzado que le quede bien y calcetines que no le irriten la piel.
Me da vergüenza hacer ejercicio en grupo.	Elija una actividad que pueda hacer solo; por ejemplo, una clase de ejercicios aeróbicos en la TV o salir a caminar.
No quiero que me duelan los músculos.	Si empieza poco a poco, el ejercicio no debería doler. Elija una actividad que pueda hacer sin que lo deje adolorido. Aprenda a hacer calentamiento y estiramientos antes de comenzar. Tómese tiempo para enfriarse al final.
Temo que se me baje la glucosa.	Si está tomando un medicamento que podría causar hipoglucemia (una baja de azúcar en la sangre), pregúntele a su doctor qué clase de ejercicio hacer sin correr riesgo.
Me duelen las rodillas cuando camino.	Haga ejercicios sentado o natación.
Hace demasiado calor afuera.	Si hace demasiado calor, frío o humedad, camine adentro en un centro comercial.
No es seguro caminar en mi barrio.	Encuentre una actividad que pueda hacer en interiores, como una clase de ejercicio en un centro de la comunidad.
Temo que mi enfermedad empeore.	Vaya a que le hagan un chequeo antes de empezar su rutina de ejercicio. Aprenda lo que usted puede hacer sin riesgo.
No tengo dinero para inscribirme en un club deportivo o comprar equipo.	Haga algo que no requiera equipo deportivo, como caminar, o use latas de comida como pesas.
El ejercicio me aburre.	Encuentre algo que le gusta hacer. Pruebe diferentes actividades en diferentes días.

**[anthem.com/ca](http://anthem.com/ca)**

Anthem Blue Cross es el nombre comercial de Blue Cross of California. Anthem Blue Cross y Anthem Blue Cross Life and Health Insurance Company son licenciarios independientes de Blue Cross Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. El nombre y el símbolo de Blue Cross son marcas registradas de Blue Cross Association.

We can translate this at no cost. Call the customer service number on your member ID card.	English
Podemos traducir esto gratuitamente. Llame al número de servicio de atención al cliente que aparece en su tarjeta de identificación (ID Card).	Spanish
يمكننا ترجمة هذا بدون أي تكلفة. اتصل برقم خدمة العملاء الموجود على بطاقة عضويتك ID.	Arabic
Մենք կարող ենք այս անվճար թարգմանել: Կարող եք հեռախոսել Յաճախորդների Ապասարկման Բաժնին, որի թիվը կը մտնուեք ձեր ինքնուրույն քարտի (ID) վրա:	Armenian
我們可以免費為您提供翻譯版本。請撥打您ID卡上所列的電話號碼洽詢客戶服務中心。	Chinese
ما می توانیم این را به رایگان برایتان ترجمه کنیم. به شماره خدمات مراجعین ما که پشت کارت شناسایی تان (ID) درج شده. تلفن بزنید.	Farsi
Peb txhais tau qhov no pub dawb. Hu mus rau qhov chaw pab neeg tus naj npawb xov tooj nyob rau ntawm koj daim ID ua mej zeej.	Hmong
យើងអាចបំប្រែជូនដោយឥតគិតថ្លៃផងដែរ ។ សូមទូរស័ព្ទទៅផ្នែកសេវាអតិថិជន តាមលេខទាញយកលើកាត ID របស់អ្នក ។	Khmer
저희는 이것을 무료로 번역해 드릴 수 있습니다. 가입자 ID 카드에 있는 고객 서비스부 번호로 연락하십시오.	Korean
Мы можем перевести это бесплатно. Позвоните в отдел обслуживания участников плана по номеру, указанному в вашей карточке участника плана (ID Card).	Russian
Maaari namin itong isalin-wika nang walang bayad. Paki tawagan ang numero ng customer service sa inyong ID card na pang miyembro.	Tagalog
Xin gọi Văn phòng Dịch vụ Hội viên qua số điện thoại ghi trên thẻ ID (thẻ hội viên) của quý vị.	Vietnamese