

¡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 ayudarle a fortalecer su cuerpo. También puede ayudarle a dormir y sentirse mejor. Además, puede ayudar a reducir la presión arterial, el azúcar en la sangre y el colesterol. Estos cambios son beneficiosos para el corazón. Bajar de peso también podría reducir la cantidad de insulina o pastillas para la diabetes que necesita.

Hable con su doctor

Pregúntele 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 se le bajará el azúcar en la sangre. ¿Qué es lo que le impide hacer más actividad física? Luego, pregúntese qué requerirá 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. Luego 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 molesten la piel.
Me da vergüenza hacer ejercicio en grupo.	Elija una actividad que pueda hacer por su cuenta. Tome una clase de aeróbics en la televisión o salga 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 caro. Camine o use latas de comida como pesas.
El ejercicio me aburre.	Encuentre algo que le gusta hacer. Pruebe diferentes actividades en diferentes días.

¿Necesita ayuda con su cuidado de la salud, para hablar con nosotros o leer lo que le enviamos? Proporcionamos nuestros materiales en otros idiomas y formatos sin costo alguno para usted. Llámenos a la línea gratuita al 1-844-396-2329 (TTY 711).

Anthem Blue Cross and Blue Shield Healthcare Solutions es el nombre comercial de Community Care health Plan of Nevada, Inc. un licenciatario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc.