

## ¡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

Cuando piensa que no puede...	Nuevas ideas para demostrar que sí puede
	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.

Anthem Blue Cross and Blue Shield es el nombre comercial de CompCare Health Services Insurance Corporation, un licenciario independiente de Blue Cross and Blue Shield Association. ANTHEM es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc. Los nombres y símbolos de Blue Cross and Blue Shield son marcas registradas de Blue Cross and Blue Shield Association.



## Communicating with you is important

For people with disabilities or who speak a language other than English, we offer these services at no cost to you:

- Qualified sign language interpreters
- Written materials in large print, audio, electronic, and other formats
- Help from qualified interpreters in the language you speak
- Written materials in the language you speak

To get these services, call the Member Services number on your ID card. Or you can call our Member Advocate at **1-262-523-2424**.

Anthem Blue Cross and Blue Shield follows Federal civil rights laws. We don't discriminate against people because of their:

- Race
- National origin
- Disability
- Color
- Age
- Sex or gender identity

That means we won't exclude you or treat you differently because of these things.

### Your rights

Do you feel you didn't get these services or we discriminated against you for reasons listed above? If so, you can file a grievance (complaint). File by mail or phone:

Member Advocate

Phone: **1-262-523-2424**

N17 W 24340 Riverwood Drive

Waukesha, WI 53188

**Need help filing?** Call our Member Advocacy Manager at the number above. You can also file a civil rights complaint with the U.S. Department of Health and Human Services, Office for Civil Rights:

- **On the Web:** <https://ocrportal.hhs.gov/ocr/portal/lobby.jsf>
- **By mail:** U.S. Department of Health and Human Services  
200 Independence Avenue  
SW Room 509F, HHH Building  
Washington, D.C. 20201
- **By phone:** **1-800-368-1019** (TTY/TDD **1-800-537-7697**)

For a complaint form, visit [www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html](http://www.hhs.gov/ocr/office/file/index.html).



ATTENTION: If you speak English, language assistance services are available to you free of charge. Call 1-855-690-7800 (TTY: 711).

ATENCIÓN: Si habla español, los servicios de asistencia de idiomas están disponibles sin cargo, llame al 1-855-690-7800 (TTY: 711).

CEEB TOOM: Yog koj hais lus Hmoob, kev pab rau lwm yam lus muaj rau koj dawb xwb. Hu 1-855-690-7800 (TTY: 711).

注意：如果您说中文，您可获得免费的语言协助服务。请致电 1-855-690-7800 (TTY 文字电话：711)。

DIGTOONI: Haddii aad ku hadasho afka Soomaaliha, adeegyada caawimada luqadda waxaa lagu heli karaa iyadoo bilaash ah. Wac 1-855-690-7800 (TTY: 711).

ໝາຍເຫດ: ຖ້າທ່ານເວົ້າພາສາລາວ, ທ່ານສາມາດໃຊ້ການບໍລິການຊ່ວຍເຫຼືອດ້ານພາສາໄດ້ໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ. ໂທ 1-855-690-7800 (TTY: 711).

ВНИМАНИЕ: Если Вы говорите по-русски, Вам будут бесплатно предоставлены услуги переводчика. Позвоните по номеру: 1-855-690-7800 (TTY: 711).

ကျေးဇူးပြု၍ နားဆင်ပါ - သင်သည် မြန်မာစကားပြောသူဖြစ်ပါက၊ သင့်အတွက် အခမဲ့ဖြင့် ဘာသာစကားကူညီရေး ဝန်ဆောင်မှုများ ရရှိနိုင်သည်။ 1-855-690-7800 (TTY: 711) တွင် ဖုန်းခေါ်ဆိုပါ။

تنبيه: إذا كنتم تتحدثون العربية، تتوفر لكم مساعدة لغوية مجانية. اتصلوا بالرقم 1-855-690-7800 (هاتف نصي: 711).

**PAŽNJA:** Ako govorite srpsko-hrvatski imate pravo na besplatnu jezičnu pomoć. Nazovite 1-855-690-7800 (telefon za gluhe: 711).

**ACHTUNG:** Wenn Sie Deutsch sprechen, stehen Ihnen kostenlos Sprachhilfsdienste zur Verfügung. Rufen Sie die folgende Nummer an: 1-855-690-7800 (TTY: 711).

주의: 한국어를 쓰시는 경우, 언어 지원 서비스가 무료로 제공됩니다. 1-855-690-7800 (TTY: 711) 번으로 연락해 주십시오.

**CHÚ Ý:** Nếu bạn nói tiếng Việt, thì có sẵn các dịch vụ hỗ trợ ngôn ngữ miễn phí cho bạn. Hãy gọi 1-855-690-7800 (TTY 711).

**GEB ACHT:** Wann du Pennsylvanisch Deutsch schwetzsch, Schprooch Hilfe Services sin meeglich mitaus Koscht. Ruff 1-855-690-7800 (TTY: 711)

**ATTENTION :** Si vous parlez français, les services d'assistance linguistique vous sont accessibles gratuitement. Appelez le numéro 1-855-690-7800 (TTY : 711).

**UWAGA:** Jeśli mówisz po polsku, usługi wsparcia językowego są dostępne dla Ciebie bezpłatnie. Zadzwoń pod numer 1-855-690-7800 (TTY: 711).