

CONSEJOS SOBRE EL EJERCICIO FÍSICO

- El ejercicio físico es un pilar fundamental en el tratamiento de la diabetes. No lo olvide, junto a la dieta y los medicamentos. Con el ejercicio su cuerpo consume el azúcar que le sobra y le perjudica.
- El ejercicio ayuda a perder peso, mejora el control de la glucemia, disminuye la presión arterial y el colesterol, previniendo así las enfermedades cardiovasculares. Además, nos ayuda a sentirnos mejor.
- Para que proporcione el máximo beneficio, es necesario que sea diario o, por lo menos, varias veces a la semana, de una duración aproximada de una hora y sin interrupciones.
- Es necesario integrarlo a nuestras actividades diarias. Ir andando si es posible a nuestro lugar de trabajo, a las compras, a las visitas, etc. es la manera más sencilla de practicarlo. No utilice el ascensor para subir a su casa.
- Pasear a paso ligero en nuestro tiempo libre evitando largos ratos frente al televisor es una decisión muy acertada. Es más fácil y seguro hacerlo acompañados de otras personas. Utilice un calzado cómodo y vigile sus pies.



- Hay que adaptar el ejercicio a la edad, capacidad de cada uno y a nuestras costumbres. La práctica regular de algún deporte no competitivo es también adecuada. Haga lo que le guste hacer (jugar, bailar...).
- No es necesario hacer exámenes médicos previos para practicar los ejercicios de intensidad moderada, pero avise a su médico si tiene algún problema durante el ejercicio (sentirse mal, palpitaciones, sudación, mareos). Lleve siempre una bolsita de azúcar en el bolsillo.
- Pídale a su médico y enfermera que le expliquen las ventajas de hacer ejercicio. Consúlteles sus dudas y comparta con ellos sus dificultades. Le ayudarán.
- Si es diabético desde hace muchos años y tiene problemas de vista o lesiones en los pies o ha tenido importantes problemas de corazón necesita autorización de su médico antes de hacer ejercicio intenso.
- Para personas obesas que todavía no son diabéticas, el ejercicio, junto con una dieta adecuada, ha demostrado ser el remedio más eficaz para prevenir la enfermedad.