

# Diabetes en español

Diabetes en español > Vivir con diabetes



## Diabetes en español

Información básica +

Prevenga la diabetes tipo 2 +

Vivir con diabetes -

Educación y apoyo

Coma bien +

Peso saludable

**¡Haga actividad física!**

Manejo del azúcar en la sangre +

Preocupaciones de salud

La influenza y los días en que está enfermo

Su calendario para el cuidado de la diabetes

Manejo de la insulina en una emergencia

La diabetes y la salud mental

Recursos +

¿Quiénes somos?

Get Email Updates

To receive updates about diabetes topics, enter your email address:

Email Address

What's this

Submit

## ¡Haga actividad física!

English (US)

¡La actividad física es muy importante para las personas con diabetes! La buena noticia es que hacer más actividad física no es tan difícil como usted podría pensar.

### Hacer más actividad física es mejor para usted

Si usted tiene [diabetes](#), la actividad física hace que su cuerpo sea más sensible a la insulina (la hormona que permite que las células del cuerpo usen el azúcar en la sangre para producir energía), lo cual ayuda a manejar la diabetes. La actividad física también ayuda a controlar los niveles de azúcar en la sangre y reduce el riesgo de tener enfermedad cardíaca y daño en los nervios.



Hacer actividades físicas puede ser divertido. Cuando sea posible, salga al aire libre con un amigo, conéctense y disfruten del tiempo.

Algunos beneficios adicionales incluyen:

- Mantener un peso saludable
- Bajar de peso, si lo necesita
- Sentirse más feliz
- Dormir mejor
- Mejorar la memoria
- Controlar la presión arterial
- Reducir el colesterol LDL ("malo") y aumentar el colesterol HDL ("bueno")

### Cómo beneficiarse de la actividad física

La meta es hacer al menos 150 minutos de actividad física de intensidad moderada a la semana. Una forma de llegar a esa meta es intentar hacer al menos 20-25 minutos al día. Además, incluya, dos o más días a la semana, actividades que trabajen todos los grupos musculares principales (piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos).

Algunos ejemplos de actividad de intensidad moderada incluyen:

- Caminar rápido
- Hacer tareas del hogar
- Cortar el césped
- Bailar
- Nadar
- Montar en bicicleta
- Practicar deportes

Estas actividades trabajan los músculos grandes, aumentan la frecuencia cardíaca y hacen respirar con más dificultad, que son metas importantes para estar en forma. Los ejercicios de estiramiento ayudan a darle flexibilidad y a prevenir los dolores después de la actividad física.

### Cómo comenzar

- **Encuentre algo que le guste.** Hacer ejercicio con una actividad que disfrute es importante, porque si no disfruta la actividad no seguirá con el ejercicio. Para obtener los mejores resultados, encuentre una actividad que usted y su equipo de atención médica convengan que pueda hacer regularmente.
- **Empiece de a poco.** Si no está haciendo actividad física actualmente, debería comenzar de a poco, haciendo gradualmente más actividad hasta que llegue a su nivel deseado. Por ejemplo, podría estacionar el auto más lejos de la puerta, tomar las escaleras, hacer trabajo en el jardín o pasear el perro. Comience de a poco y vaya aumentando gradualmente el tiempo y la intensidad cada semana.
- **Busque compañía.** Es más divertido cuando hay alguien que lo esté esperando. Tener un compañero de ejercicio puede ayudarlo a seguir siendo activo.
- **Fijese una meta.** Una meta podría ser, por ejemplo, caminar una milla todos los días durante un mes o hacer 30 minutos de actividad física cada día de semana. La meta debe ser específica y realista. Consulte siempre a su equipo de atención médica sobre sus metas de actividad física.
- **Póngalo en el calendario.** Mientras más regularmente haga actividad física, más rápido se convertirá en un hábito. Piense en cómo incorporar actividad física en su vida diaria. Por ejemplo, puede ponerse de acuerdo con un compañero de trabajo para hacer una caminata después del almuerzo. Trate de que no pasen más de 2 días seguidos sin hacer actividad física.



Encontrar una actividad que disfruta y hacerla con un compañero lo ayuda a seguir haciéndola.

### Modos de convertir las excusas en soluciones

Para toda excusa hay una solución práctica. A continuación, detallamos algunas de las excusas más comunes y las soluciones que sugerimos.

No hago más actividad física porque:	Modos de solucionarlo
<b>Es demasiado difícil.</b>	Si piensa que hacer más actividad física significa pasar horas en el gimnasio, ¡no es así! Puede comenzar con una caminata de 10 minutos después de la cena y aumentar gradualmente el tiempo hasta que llegue a 30 minutos la mayoría de los días.
<b>Toma mucho tiempo en dar resultados.</b>	Algunos beneficios se producen de inmediato, aunque no le parezcan evidentes a usted. Revísese el nivel de azúcar antes y después de salir a caminar. Lo más probable es que el número esté más bajo cuando regrese de su caminata. Si sigue haciendo actividad física (durante semanas, meses, años), los resultados serán más evidentes.
<b>Sencillo no es divertido.</b>	Puede ser muy divertido si encuentra una actividad que disfrute hacer. No se obligue a hacer ninguna que no le guste. La abandonará. Intente hacer las actividades nuevas un par de veces antes de decidir si va a continuar con esa actividad. Si una no funciona, no se rinda. Pruebe otra.
<b>Cuesta mucho dinero.</b>	Los costos de la membresía de los gimnasios y las clases de acondicionamiento físico pueden ser altos cuando se suman. Sin embargo, salir a caminar durante el almuerzo o después de la cena, bailar en casa al ritmo de su música preferida o hacer ejercicio con un video en línea no cuesta nada y son actividades que puede hacer en el momento que le convenga.
<b>Es difícil encontrar el tiempo.</b>	Busque la oportunidad de incorporar actividad física en distintos momentos de su vida diaria. Por ejemplo, tome las escaleras en lugar del ascensor, juegue afuera con sus hijos, levántese y muévase durante los anuncios de televisión. Trate de incorporar al menos 20-25 minutos de actividad física cada día; esto ayudará a que se convierta en un hábito.
<b>Ya estoy muy viejo(a).</b>	¡Nunca es demasiado tarde para empezar a ser más activo! Hay actividades que son de bajo impacto, como caminar en el agua y nadar. Hable con su equipo de atención médica sobre las actividades que puede hacer para comenzar.
<b>Estoy en muy mal estado físico.</b>	Comience de a poco, haciendo cada vez más actividad física hasta que llegue al nivel deseado. Vaya agregando actividades sencillas a su vida diaria, como caminar hasta el buzón o estacionar el auto un poco más lejos de la puerta cuando salga a hacer las diligencias. Hable de otras ideas con su equipo de atención médica.

### Consideraciones especiales para las personas con diabetes

Antes de comenzar con cualquier actividad física, hable con su equipo de atención médica sobre cuáles son las mejores para usted. Asegúrese de hablar sobre cuáles le gustan, cómo prepararse y qué evitar.

- Beba abundantes líquidos mientras esté haciendo actividad física para prevenir la deshidratación (pérdida dañina del agua del cuerpo).
- Asegúrese de revisarse el nivel de azúcar en la sangre antes de hacer actividad física, especialmente si toma insulina.
  - Si está debajo de 100 mg/dL, puede que necesite comer o beber algo que contenga de 15-30 gramos de carbohidratos, por ejemplo, 2 cucharadas de uvas pasas, ½ taza de jugo de fruta o gaseosa regular (no dietética) o tabletas de glucosa para que su nivel de azúcar en la sangre no baje demasiado durante la actividad física. Los niveles bajos de azúcar en la sangre (hipoglucemia) pueden ser muy graves.
  - Si está por encima de 240 mg/dL, puede que esté demasiado elevado ([hiperglucemia](#)) para que haga actividad física de manera segura. [Revísese el nivel de cetonas en la orina](#); estas son unas sustancias que el cuerpo produce cuando descompone las grasas para obtener energía. La presencia de cetonas indica que su cuerpo no tiene suficiente insulina para poder controlar el nivel de azúcar en la sangre. Si hace actividad física cuando su nivel de cetonas está alto, corre el riesgo de tener cetoacidosis, una complicación grave de la diabetes que requiere tratamiento inmediato.
- Cuando haga actividad física, use medias de algodón y zapatos deportivos que le queden bien y sean cómodos.
- Al terminar, revísese el nivel de azúcar en la sangre para ver cómo lo ha afectado el ejercicio.
- Después de la actividad física, revísese los pies en busca de llagas, ampollas, irritación, cortes o alguna otra herida. Llame a su equipo de atención médica si tiene una herida que no comienza a sanar después de 2 días.



Protéjase los pies: use medias de algodón y zapatos deportivos que le queden bien.

[Ir Arriba](#)

#### Infórmese más

- [Hoja informativa para adultos](#). [PDF - 446 KB] [🔗](#)
- [Hoja informativa para adultos mayores](#). [PDF - 1.3 MB] [🔗](#)
- [Hoja informativa para padres de familia](#). [PDF - 1.5 MB] [🔗](#)
- [Hoja informativa para los niños y adolescentes](#). [PDF - 2.1 MB] [🔗](#)

Esta página fue revisada el: 26 de septiembre de 2020

Fuente del contenido: [Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud](#), División de Diabetes Aplicada

#### COMUNÍQUESE CON CDC-INFO

¿Tiene preguntas? Tenemos respuestas.  
1-800-CDC-INFO (800-232-4636)  
TTY: 888-232-6348

Comuníquese con CDC-INFO

#### INFORMACIÓN DE LOS CDC

Acerca de los CDC  
Empleos  
Financiamiento  
Políticas  
Visores de archivos y reproductores

#### Privacidad

Lev FOIA  
Ley No Fear  
OIG  
Aviso de no discriminación

#### CONÉCTESE CON LOS CDC

