

## Efectos de la actividad física en los niveles de glucosa en sangre

Uno de los beneficios de realizar actividad física es que disminuye los niveles de glucosa en sangre. Es importante que reconozca los síntomas de la hipoglucemia (bajo nivel de glucosa en la sangre) para estar preparado y tratar esta afección.

Lance controla sus niveles de glucosa en sangre antes, durante y después de realizar actividad física. Controlar los niveles de glucosa en sangre al menos dos veces después de ejercitarse le ayuda a evitar un episodio repentino de azúcar baja en la sangre y a tratarlo de forma segura.

## Sea consciente de cómo se siente mientras realiza actividad física

Interrumpa la actividad física y controle el nivel de azúcar en sangre si:



Se siente tembloroso, débil o hambriento



Tiene mareos o dolores de cabeza



Está sudando



Tiene problemas de visión

Si tiene estos síntomas y su nivel de glucosa en sangre es bajo, coma un bocadillo. Siempre tenga al alcance tabletas de glucosa, jugo de frutas, gaseosas o glucosa de acción rápida.



## Consejo rápido

Treinta minutos antes de realizar actividad física, controle el nivel de glucosa en sangre y registre los resultados. Si su nivel de glucosa en sangre está dentro de los valores normales, inicie su programa. Si su nivel de glucosa es demasiado bajo, ingiera algún alimento y vuelva a controlarlo antes de iniciar el programa.

## Programa de actividades

Independientemente de cuál sea su objetivo —perder peso, disminuir la presión arterial o mejorar su salud física y mental general—, la clave está en contar con un programa de actividad física para alcanzar su meta.

Lance compartió sus consejos para hacer que el Programa de actividades sea más placentero:



### Entretenido

Varié sus actividades para no aburrirse, haga ejercicio con un amigo, únase a un grupo en su comunidad que tenga los mismo intereses que usted.



### Seguro

Use un brazalete de identificación médica, zapatillas de deporte y calcetines apropiados para evitar la irritación de los pies. Estire los músculos antes y después de realizar actividad física para evitar dolores.



### Saludable

Controle sus niveles de glucosa en sangre antes, durante y después de realizar actividad física. Ajuste la dieta y la medicación según sea necesario.

## Cómo empezar de forma inteligente

- Lento: de 5 a 10 minutos por día
- Aumente gradualmente el tiempo de ejercitación de 30 a 40 minutos por día
- Haga ejercicio 3 a 4 veces por semana
- Coma un bocadillo antes o durante la actividad física para evitar un episodio de azúcar baja en la sangre
- Estire los músculos antes y después de realizar actividad física para evitar lesiones



## Beneficios de la actividad física

Cuando a Lance le diagnosticaron diabetes, empezó a incorporar actividad física en su rutina diaria. Su equipo médico le explicó los beneficios de seguir un programa de actividad física y ahora disfruta de una vida más saludable.

Iniciar un programa de actividad física mejoró los niveles de azúcar en sangre de Lance y disminuyó la ingesta de medicamentos para tratar la diabetes.

### Beneficios de realizar actividad física regularmente

- Ayuda a reducir los niveles de glucosa en sangre
- Mejora la presión arterial y el nivel de colesterol
- Mejora la fuerza, la tensión y la resistencia muscular
- Contribuye a la pérdida de peso y al mantenimiento del peso deseado
- Mejora el bienestar emocional
- Mejora la salud en general, aumenta los niveles de energía y reduce el estrés



Visite [www.MeetLance.com](http://www.MeetLance.com) para conocer más consejos útiles.

Presentado por Trividia Health, Inc., creadores de la marca TRUE.



La información contenida en esta publicación se obtuvo a través de: Mayo Clinic on Managing Diabetes 2001 Mayo Foundation for Medical Education and Research. Jefa de edición, María Collazo-Clavell, Doctora en Medicina. Life With Diabetes: A Series of Teaching Outlines, 4.ª edición publicada por Michigan Diabetes Research and Training Center; autores principales Martha M. Funnell, Licenciada en Ciencias, enfermera diplomada y educadora certificada en diabetes (CDE, por sus siglas en inglés); Andrea Laschak, Licenciada en Ciencias, nutricionista y educadora certificada en diabetes (CDE, por sus siglas en inglés); 2009 por la American Diabetes Association. Dealing With Complications. Sitio web de Changing Life With Diabetes. Novo Nordisk. 2008. Diabetes Viewpoints: The Guilt of Diabetes. dLife.com. 2009. Anger. Sitio web de la American Diabetes Association. 2012. Diabetes Diet: Create Your Healthy-Eating Plan. MayoClinic.com. 2009. Denial. Sitio web de la American Diabetes Association. 2012. What to Do When the Doctor Says It's Diabetes. Winnie Yu, Melvin Stjernholm, Doctor en Medicina, F.A.C.E., Alexis Munier. 2004. Fair Winds. Diabetes and Your Emotions. Nancy Klobossa, enfermera diplomada, y Peggy Moreland, enfermera diplomada; MayoClinic.com. 2009. Diabetes and Your Emotions. Sitio web de la Canadian Diabetes Association. 2009. "Diabetes A to Z: What You Need to Know About Diabetes - Simply Put." American Diabetes Association. 1997. © 2018 Trividia Health, Inc. TRUEinsight, Meet Lance y el logotipo de Trividia Health son marcas registradas de Trividia Health, Inc. MKT0549S Rev. 40

Actividad física,  
emociones y diabetes  
Una Guía educativa de TRUEinsight™

Meet Lance.™  
Le acaban de diagnosticar diabetes...



Lance aprendió a controlar su diabetes al mejorar su salud y su bienestar. Continúe leyendo para obtener más información.

## Conocer el diagnóstico

Cuando le diagnostican diabetes, puede ser estresante y afectar seriamente sus emociones. Aceptar el diagnóstico es el primer paso para mejorar su salud y llevar una vida saludable.

Lance se reunió con el equipo médico y descubrió las diferentes emociones que podría experimentar durante la etapa de diagnóstico.



### Consejo rápido



Es importante saber que no está solo cuando se trata del diagnóstico de la diabetes. Según los CDC (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades), 23,1 millones de personas en los Estados Unidos fueron diagnosticadas con diabetes en 2017.

## Emociones que puede experimentar

### Negación

Elabore y mantenga un plan de tratamiento de la diabetes que incluya sus objetivos de atención médica. Si cree que está desestimando algunas partes de su tratamiento de la diabetes, solicite ayuda a su equipo médico.



### Miedo

La clave para superar el miedo es obtener información y entender de qué se trata la diabetes. Tenga conocimiento de los riesgos que implican las complicaciones a largo plazo de la diabetes.



### Culpa

En lugar de sentirse culpable, ocúpese de su diabetes motivándose a sí mismo. Recompénsese por lo que está haciendo bien en lugar de preocuparse por lo que pudo haber hecho mal.



### Consejo rápido



La mayoría de las personas diagnosticadas de diabetes experimentan una serie de emociones: desde negación hasta miedo, culpa, enojo, confusión y depresión.

## Emociones que puede experimentar

### Enojo

Descubra qué es lo que le produce enojo y cómo este sentimiento afecta a su vida. Trate de cambiar los pensamientos, las respuestas físicas y las acciones que le provocan enojo.



### Confusión

Diseñe un plan diario de estilo de vida para mantener bajo control el sentimiento de confusión que le genera la diabetes. Este plan debe incluir horarios para verificar los niveles de glucosa en sangre, tomar los medicamentos, realizar actividad física e ingerir alimentos nutritivos y saludables.



### Depresión

La depresión a menudo se puede tratar de forma efectiva con asesoramiento, medicación o una combinación de ambos. Seguir un plan de comidas saludable, hacer más actividad física y participar en actividades que ayudan a aliviar el estrés son medidas que pueden ayudar.



### Consejo rápido



Esfuércese por mantener los niveles de glucosa en sangre lo más cercanos posibles a lo normal. Cuando los niveles de glucosa en sangre son altos, pueden dar lugar a cambios de ánimo que podrían causar depresión.

## Los cuatro pasos por seguir

Después de que le diagnosticaran diabetes, Lance se sintió abrumado. Su equipo médico le explicó que hay cuatro áreas que debe conocer y en las que debe centrarse.

Al centrarse en estas áreas, Lance pudo controlar su diabetes.

### 1. Planificación de comidas



### 2. Actividad física



### 4. Control de la glucosa en sangre



### 3. Medicamentos



### Consejo rápido



Controlar los niveles de glucosa en sangre es una parte importante del plan de tratamiento de la diabetes. El automonitoreo periódico brinda información sobre la eficacia de su plan de tratamiento diario para controlar los niveles de glucosa en sangre.