

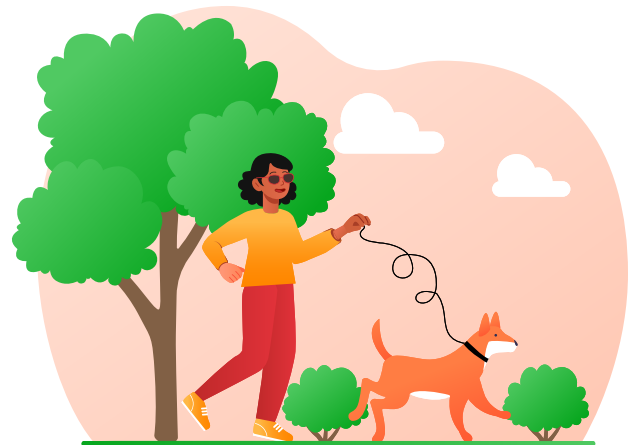
Hable con su equipo de atención médica sobre su plan individual de manejo de la diabetes y cómo estos consejos se ajustan a su estilo de vida.

¿Por qué es tan importante hacer actividad física?

Todos hemos oído decir que la actividad física es buena para nosotros. Esto es aún más cierto si tiene diabetes. La actividad física es una de las herramientas más poderosas que puede utilizar para manejar la diabetes todos los días.

Al hacer actividad física, usted puede:

- Reducir sus niveles de azúcar en la sangre.
- Adelgazar.
- Aumentar su fuerza muscular y mejorar la salud del corazón.
- Reducir su presión arterial y colesterol.
- Ayudar a que la insulina de su cuerpo funcione mejor.
- Mejorar su estado de ánimo y sentir menos ansiedad.
- Y hasta podría alargarle la vida.



Hacer actividad física significa mover el cuerpo más y sentarse menos. Pero no hace falta que pase horas en el gimnasio.

Haga que la actividad física sea un hábito. Esta es la forma de empezar de a poco y seguir haciendo actividad física:

- **Vaya despacio. Añada alguna actividad sencilla a su día.** Saque a pasear al perro, trabaje en el jardín, haga tareas de la casa, intente seguir un vídeo de ejercicios o baile al ritmo de su canción favorita.
- **Empiece con 5 o 10 minutos de actividad.** ¡Todo ayuda! Con el tiempo, estará listo para hacer más.
- **Aumente gradualmente hasta 150 minutos de actividad a la semana o más si puede.** Intente hacer 30 minutos, 5 días a la semana.
- **Busque un amigo con quien hacer actividad física,** esto puede hacer que sea más divertido y es una gran motivación.

Continúa al otro lado



¿Está listo para aprender más?

Vea **“Mantenerse activo”** y toda la serie de videos, y idele un buen comienzo al manejo de la diabetes ya mismo! bit.ly/4ekJ5Sc



- **¡No se exceda!** Mientras esté haciendo actividad física, debería poder hablar, pero no cantar.
- **Lleve un registro de cómo la actividad física afecta sus niveles de azúcar en la sangre.** Revíselo antes y después de hacer actividad física.
- **Lleve un registro de la actividad física que hace, ya sea en su teléfono o por escrito.** Esto lo ayudará a ver su progreso hacia sus metas.



Guía para proveedores

Notas y preguntas del paciente

¿Cuál es su próximo paso?

Pídale a su equipo de cuidados de la salud una remisión para recibir servicios de educación y apoyo para el automanejo de la diabetes. Adquirirá conocimientos, destrezas y herramientas para manejar la diabetes, ¡y disfrutar una vida larga y activa!