

# ¿AHORA QUÉ sobre la actividad física?

¿No sabes por dónde empezar? ¿Preocupado por lo que es muy poca o demasiada actividad? Consulta los siguientes datos sobre lo beneficiosa que puede ser la actividad física:

**LOS HECHOS** La actividad física es beneficiosa para todos, incluyendo a quienes tienen diabetes.

Empieza a moverte

Haz Cardio

Fortalece tus Músculos

## MANOS A LA OBRA

**EMPIEZA A MOVERTE!** Sabías que CUALQUIER cantidad de actividad física tiene beneficios en tu salud? ¡Algunas actividades diarias, como la jardinería, cuentan! Un beneficio inmediato es la reducción del azúcar en la sangre.

**HAZ ALGO DE CARDIO.** La intensidad de la actividad puede medirse con una prueba de conversación, lo que significa que debes ser capaz de hablar pero no de cantar durante tu actividad. Algunos ejemplos son caminar, nadar y bailar.

**FORTALECE TUS MÚSCULOS.** Intenta trabajar en todos los grupos de músculos mayores (piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros, y brazos). Algunas opciones incluyen levantar pesas, usar bandas de resistencia, o hacer ejercicios corporales como flexiones en la pared, abdominales, y sentadillas.

**¿QUÉ HACER?** Haz cosas que te gusten y consulta con tu proveedor antes de empezar un plan de actividad física! Cosas sencillas como caminar o trabajar en el jardín son formas rápidas de iniciar hábitos de actividad física.

**¿QUÉ HACER?** El objetivo es hacer de 2.5-5 horas de cardio con intensidad moderada por semana, esa sería una gran manera de comenzar. Sería práctico dividir la actividad física durante la semana de acuerdo a tu horario y si estás comenzando, comienza despacio.

**¿QUÉ HACER?** Procura realizar actividades para fortalecer tus músculos 2 días a la semana. No tengas miedo de pedir ayuda a un entrenador o a un amigo para que te ayude a comenzar!



Escribe tu actividad de cardio favorita:



Escribe tu actividad favorita de entrenamiento de fuerza:

**¡NO ESTAS SOLO!**



Para más información en como controlar tu diabetes, visita:

[EPDIABETES.ORG/NOW-WHAT/](https://EPDIABETES.ORG/NOW-WHAT/)