

¿Ahora qué debería saber sobre los niveles de azúcar en la sangre y ejercicio?

Hacer ejercicio puede reducir los niveles de glucosa (azúcar) en la sangre, pero ser físicamente activo puede afectar a los niveles de azúcar en sangre de varias maneras. Dependiendo del ejercicio que hagas, tus niveles de azúcar pueden subir o bajar. Antes de empezar cualquier rutina de actividad física consúltalo con tu médico, especialmente si tomas medicación para la diabetes.

PRIMERO, LOS HECHOS: Sea cual sea el tipo de diabetes que padezcas, el ejercicio con regularidad es importante para tu salud y bienestar. Planearlo con tiempo y saber cómo responden tus niveles de azúcar y cuerpo al ejercicio puede ayudarte a crear el mejor plan de ejercicio para ti.

Revisa tus niveles de azúcar

Controla tus niveles de azúcar

Supervisa tus niveles de azúcar después del ejercicio

ACTÚA SOBRE LOS HECHOS:

REVISA TUS NIVELES DE AZÚCAR – Ya sea utilizando aparatos para diabéticos o tiras de prueba, intenta hacer esto más seguido en el momento en que comiences a ejercitarte. Si haces ejercicio cuando tus niveles de azúcar en sangre son altos, podrías sentir deshidratación y cansancio. Si tus niveles de azúcar son mayores de 250 mg/dl, NO HAGAS EJERCICIO. Relájate y bebe mucha agua. Una vez que sean menores a 250 mg/dl, sigue tomando agua y continúa con tu actividad física.

- Es importante tomar agua, ya que estar deshidratado puede dificultar el ejercicio.
- Controla tus niveles de azúcar: Algunos días podrás hacer el mismo tipo de ejercicio y comer igual, pero tu azúcar puede reaccionar de forma diferente a la del día anterior. Estos consejos pueden ayudarte:
 - o Lleva un registro de tus niveles de azúcar antes de cada comida y 2 horas después de comer y compártelo con tu médico o enfermero(a) especializada en diabetes.
 - o Si hay riesgo de hipoglucemia (si la azúcar es menor de 70 mg/dl), revisa tus niveles de azúcar antes del ejercitarte. Si es menor de 100 mg/dl, come un bocadillo y continúa con el ejercicio. Ten a la mano bocadillos con carbohidratos.
 - o Lleva contigo tu identificación de diabético para que los demás puedan ayudarte si es necesario.
 - o Si tomas insulina, es posible que tengas que modificar la dosis para hacer ejercicio (consúltalo con tu médico).
- Controla los niveles de azúcar después del ejercicio: En algunas personas el azúcar se eleva, mientras que en otras baja. El ejercicio tiene un impacto a largo plazo en la secreción de insulina, por lo que es importante llevar un registro y seguir midiendo el azúcar hasta 24 horas después del ejercicio.



¿Cuántas veces a la semana haces ejercicio?

Sigue leyendo y comienza a utilizar nuestro registro de ejercicios.

¡NO ESTAS SOLO!



Para más información sobre cómo tratar la diabetes, visita:

EPDIABETES.ORG/NOW-WHAT/

