

# La diabetes y el ejercicio

## ¿QUÉ ES LA DIABETES?

La diabetes es una enfermedad en la cual el nivel de *glucosa* (azúcar) en la sangre se eleva y excede los valores normales. La glucosa es producida por el cuerpo, empleando los alimentos ingeridos. La *insulina*, una hormona producida por el *páncreas*, transporta glucosa desde el flujo sanguíneo hasta las células, donde se utiliza para producir energía. La diabetes resulta cuando la glucosa no entra en las células y, en vez, se acumula en la sangre.

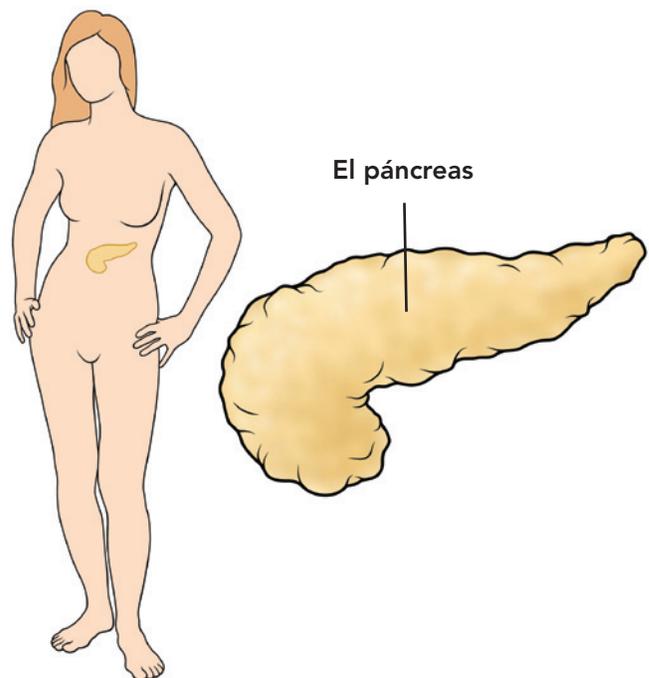
Cuando el nivel de glucosa se eleva demasiado, puede afectar los vasos sanguíneos, los nervios y otros órganos del cuerpo. Si no se controla la diabetes, esta puede causar ceguera, enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos, derrame, fallo renal y amputaciones.

## ¿SABÍA USTED?

**El ejercicio es importante para todos, especialmente para quienes tienen que vivir con diabetes. Una rutina de ejercicio y una dieta saludable mejorarán el control de su diabetes y su calidad de vida.**

## ¿POR QUÉ EL EJERCICIO ES TAN IMPORTANTE PARA LAS PERSONAS QUE TIENEN DIABETES?

La actividad física es como un "arma secreta" que ayuda a combatir la diabetes. Cuando la persona hace ejercicio, los músculos producen energía de la glucosa. Esto reduce la cantidad de glucosa en la sangre. El ejercicio también hace que aumente la susceptibilidad del cuerpo a la insulina. Es decir, la insulina puede transportar mejor la glucosa de la sangre a las células. El ejercicio también ayuda a aliviar otros problemas comunes en diabéticos, como la presión y colesterol altos.



## LOS BENEFICIOS DEL EJERCICIO PARA LAS PERSONAS QUE TIENEN DIABETES

- Reduce la glucosa en la sangre, la presión sanguínea y el colesterol.
- Mejora la circulación.
- Reduce la necesidad de insulina y medicamentos a tomar.
- Evita el aumento de peso y estimula la pérdida de peso.
- Fortalece el corazón, los músculos y los huesos.
- Mejora la fuerza, flexibilidad y resistencia.
- Mejora la función cerebral y el estado de ánimo.
- Reduce la tensión nerviosa (estrés).

## ¿CÓMO PUEDE EMPEZAR UNA RUTINA DE EJERCICIO?

Antes de comenzar una rutina de ejercicio, el personal médico encargado de su salud tendrá que evaluarle el corazón, los ojos, los riñones, los pies y el sistema nervioso para verificar que está suficientemente saludable para emprender un régimen de actividad física. Es posible que algunos tipos de actividad no sean los acertados para usted. Por ejemplo, si tiene problemas neurológicos en los pies, el médico puede recomendarle un tipo de ejercicio que no ponga presión en los pies. Escoja un tipo de ejercicio que disfruta para aumentar las probabilidades de ceñirse a él. Pregúntele a su médico si el ejercicio que escoge es bueno para usted.

Al comenzar a hacer ejercicio, empiece lentamente para dejar que el cuerpo se acostumbre. Comience caminando unos cinco a diez minutos, bien sea afuera o en una caminadora varios días a la semana, y poco a poco, aumente unos minutos más cada semana. Los expertos recomiendan aumentar gradualmente hasta llegar a dos horas y media por semana de ejercicio aeróbico, como por ejemplo, una caminata enérgica, natación, ciclismo o baile. Debe repartir la actividad física en tres días a lo largo de la semana, como mínimo.

Pruebe añadir ejercicios de resistencia a su rutina de ejercicios dos o tres veces por semana. El uso de pesas, máquinas o bandas de resistencia desarrolla músculos, quema calorías y ayuda a controlar la glucosa en la sangre.

## ¿QUÉ DEBE SABER SOBRE LOS MEDICAMENTOS PARA LA DIABETES Y EL EJERCICIO?

Debe medirse el nivel de la glucosa sanguínea antes y después del ejercicio, especialmente si toma insulina o medicamentos orales para bajar la glucosa en la sangre. El ejercicio cambia la forma en que el cuerpo reacciona a la insulina, y esto puede

causar que el nivel de glucosa sea demasiado bajo o demasiado alto. Esto puede traer consecuencias serias, pero se pueden evitar con el control apropiado. El temor a estos trastornos no debe ser excusa para evitar el ejercicio.

Como el ejercicio puede bajar la glucosa en la sangre, es posible que usted tenga que ajustar la dosis de los medicamentos para la diabetes cuando hace ejercicio.

## EL NIVEL DE GLUCOSA EN LA SANGRE Y EL EJERCICIO

- Si tiene un nivel de glucosa en la sangre de 300 mg/dL o más antes de hacer ejercicio, no debe hacer actividad física, porque la glucosa puede subirle aun más.
- Si tiene un nivel de glucosa en la sangre de menos de 100 mg/dL antes de hacer ejercicio, debe comer algo para evitar que la glucosa de la sangre baje demasiado.

## Preguntas que debe hacerle a su médico

- ¿Qué tipo de ejercicio es mejor para mí?
- ¿Debo hacer ajustes en mis medicamentos para la diabetes cuando hago ejercicio?
- ¿Cuándo debo dejar de hacer ejercicio?
- ¿Debo consultar con un endocrinólogo respecto al cuidado de la diabetes?
- ¿Debo consultar con un educador de diabetes?

## RECURSOS

- Encuentre un endocrinólogo: [www.hormone.org](http://www.hormone.org) o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663)
- Encuentre un educador sobre la diabetes (Asociación de Educadores sobre la Diabetes de Estados Unidos): [www.diabeteseducator.org/DiabetesEducation/Find.html](http://www.diabeteseducator.org/DiabetesEducation/Find.html)
- Información sobre la diabetes de la Hormone Health Network: [www.hormone.org/diabetes](http://www.hormone.org/diabetes)
- Centro Nacional de Información sobre la Diabetes (Instituto Nacional de Salud): [diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/physical\\_ez/](http://diabetes.niddk.nih.gov/dm/pubs/physical_ez/)
- Asociación de Diabetes de Estados Unidos—Información sobre aptitud física: [www.diabetes.org/food-and-fitness/fitness](http://www.diabetes.org/food-and-fitness/fitness)

### EDITORES

Carol Greenlee, MD  
James Hill, PhD  
Guillermo Umpierrez, MD

Abril del 2011, 2da edición

La Red de Salud Hormonal (*Hormone Health Network*) ofrece recursos gratuitos por Internet que se basan en los más avanzados conocimientos científicos y clínicos de la Sociedad de Endocrinología (*The Endocrine Society*) en [www.endo-society.org](http://www.endo-society.org). El objetivo de la Red es que los pacientes no solo tengan información, sino que sean activos participantes en la atención de salud que reciben.

La diabetes y el ejercicio hoja informativa



[www.hormone.org](http://www.hormone.org)