

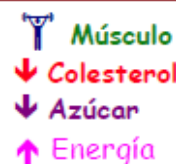
¡Encaminándose Hacia Actividad Física Diaria!

Recuerde: Siempre consulte con su médico antes de empezar su plan de ejercicio.



¿Cuáles son algunos de los *beneficios* del ejercicio?

- Baja la presión sanguínea y el azúcar en la sangre
- Reduce la grasa corporal e incrementa la masa corporal
- Baja el colesterol y los triglicéridos
- Disminuye el dolor de la artritis
- Aumenta la energía y disminuye los sentimientos de depresión



¿De que maneras puedo hacer ejercicio *dentro de casa*?

- Levantar peso usando pesas o botellas llenas de agua o arena
- Ejercicios de piernas en el suelo o la silla
- Ponga música y baile
- Trote suavemente en un lugar
- Yoga, estiramientos



¿De que maneras puedo hacer ejercicio *fuera de casa*?

- Caminar, trotar o correr
- Nadar
- Hacer una excursión a pie.
- Hacer jardinería
- Andar en bicicleta
- Jugar un deporte de equipo, como el fútbol o el béisbol.



Empezando

- **Empiece despacio:** elija una actividad física que le guste hacer, y márchese metas realistas en su calendario personal para hacer ejercicio a su propio ritmo durante mínimo 10 minutos cada día – y gradualmente añada más tiempo y otras actividades.



- Reserve tiempo cada día para hacer ejercicio solo o con su pareja.



- Lleve ropa cómoda y zapatos y calcetines apropiados.



- Revise sus pies antes y después de hacer ejercicio.

- ¡Tenga cuidado y escuche a su cuerpo! Haga calentamiento antes de hacer ejercicio duro. Si le duele algo, disminuya o pare de hacer ejercicio hasta que se sienta mejor.



- Controle su nivel de azúcar— lo mejor es hacer ejercicio cuando sus niveles de azúcar en la sangre son más altos- 1-3 horas después de comer.

- Lleve consigo siempre, caramelos, fruta, jugo, pasas u otra clase de tentempié alto en azúcar, en el caso de que le baje su nivel de azúcar.



- Coma comidas balanceadas y sanas, y beba abundante agua, por lo menos 8 vasos diarios.



Developed by/Elaborado por Migrant Clinicians Network 512-327-2017
Funding provided by Texas Department of State Health Services
Financiado por el Programa de Diabetes
Del Departamento Estatal de Servicios de Salud de Texas

