



Invite a su paciente a escanear el código QR para que descargue la guía.



Consejos de actividad física para el paciente que vive con diabetes y obesidad

El manejo de la salud de los pacientes que viven con diabetes y obesidad ha entrado en una nueva era. Ya no se trata sólo de “comer menos y moverse más”, sino de entender cómo el movimiento corporal actúa como una medicina de precisión dentro de las células. Esta guía reúne los últimos avances científicos organizados en pasos sencillos para mejorar su salud.

¿Para qué sirve el ejercicio?

La diabetes y el sobrepeso se mantienen vivos cuando su cuerpo se inflama y el azúcar no puede entrar a las células. Pero hay una excelente noticia: **el ejercicio funciona como un interruptor** que lo cambia todo.

Al moverse, sus músculos se activan y comienzan a absorber el azúcar de la sangre de forma natural. Es como si sus músculos aprendieran a usar esa energía por sí solos, sin que usted dependa tanto de las medicinas o de las inyecciones de insulina.

Las metas de éxito:

- **Pequeños pasos, grandes cambios:** si logra perder aunque sea un pequeño porcentaje de peso, su salud mejorará notablemente.
- **La meta ideal:** si logra bajar un poco más de peso (cerca del 15%), existe una gran oportunidad de que la diabetes desaparezca por completo. A esto le llamamos remisión, y es el mejor escudo para proteger su corazón a largo plazo. Sólo recuerde que, para mantener este resultado, deberá tener un estilo de vida saludable. Si se descuidan los hábitos de alimentación, la diabetes podría volver a presentarse.
- **Cada kilo cuenta:** por cada kilo que pierda, el riesgo de que la diabetes empeore se reduce casi una quinta parte. **¡Cada kilo es una victoria!**

Una dosis personalizada de movimiento

La ciencia ha comprobado que mezclar diferentes tipos de ejercicios funciona mucho mejor que hacer sólo uno. Es como darle a su cuerpo un tratamiento completo desde varios ángulos.

¿Cuándo debo ejercitarme? Las claves para un corazón sano

Realizar actividad física de manera regular es una de las mejores maneras para mantener sano el corazón. Además, hacer ejercicio sirve para fortalecer sus pulmones y mejorar esas “fábricas de energía” que son las encargadas de que sus células funcionen bien.

- **¿Cuántos días?** Lo ideal es ejercitarse de **3 a 5 días a la semana**. Un consejo clave: trate de no dejar pasar más de dos días seguidos sin actividad física.
- **¿Cuánto tiempo?** Aunque 20 minutos al día sean un buen comienzo, los estudios más recientes dicen que si logra llegar a **4 o 5 horas semanales**, los resultados para bajar de peso y mejorar su salud serán mucho mayores.
- **¿Con qué intensidad?** El objetivo es que el esfuerzo se sienta entre moderado y fuerte. Aquí hay una forma fácil de reconocer si lo está haciendo bien:

Esfuerzo moderado: sentirá que su corazón late más rápido y su respiración se acelera, pero **podrá platicar** sin problemas mientras camina o se mueve.

Esfuerzo fuerte: sólo podrá decir unas cuantas palabras y tendrá que detenerse a tomar aire.

Regla de oro: si puede cantar mientras hace el ejercicio, va demasiado lento; si no puede ni hablar, va demasiado rápido.

Salud muscular: ejercicios de fuerza y resistencia

Hacer ejercicios de fuerza es una parte esencial de su tratamiento, especialmente si toma medicamentos o ha tenido una cirugía para bajar de peso.

- **¿Cuántos días?** Realícelos de 2 a 3 días por semana, dejando siempre un día de descanso. 3 vueltas de cada ejercicio, repitiendo el movimiento entre 8 y 15 veces.
- **¿Cuál es el beneficio?** Al tener músculos más fuertes, su cuerpo utilizará más energía durante todo el día, ¡incluso cuando esté descansando!

¡Actívese en casa!

A continuación, le mostramos una serie de rutinas de ejercicios que puede realizar desde su casa.

**Silla**

**Mancuernas caseras**

**Ligas de ejercicio**

Firme, sin ruedas ni descansabrazos.

2 botellas de agua de 500 mL o 1 L, llenas de agua o arena.

O en su defecto, una toalla para generar tensión.

Calentamiento

Movimientos suaves y circulares con sus articulaciones. Imagine que está “aceitando” los engranajes de su cuerpo.



5 min a **10 min**

Ejercicios
10 repeticiones de cada giro

Cadera

Cuello 360°

Tobillos

Hombros y muñecas

Estos movimientos le ayudan a evitar lesiones y hará que sus articulaciones se sientan mucho más ligeras.

Rutina de fuerza

Para cada uno de los ejercicios descritos a continuación realice 2 vueltas (series). En cada vuelta haga entre 10 a 12 repeticiones. Recuerde: lo importante no es la velocidad, sino que sienta que el músculo está trabajando.

Descanse 1 minuto entre cada serie para que su corazón y sus músculos se recuperen.



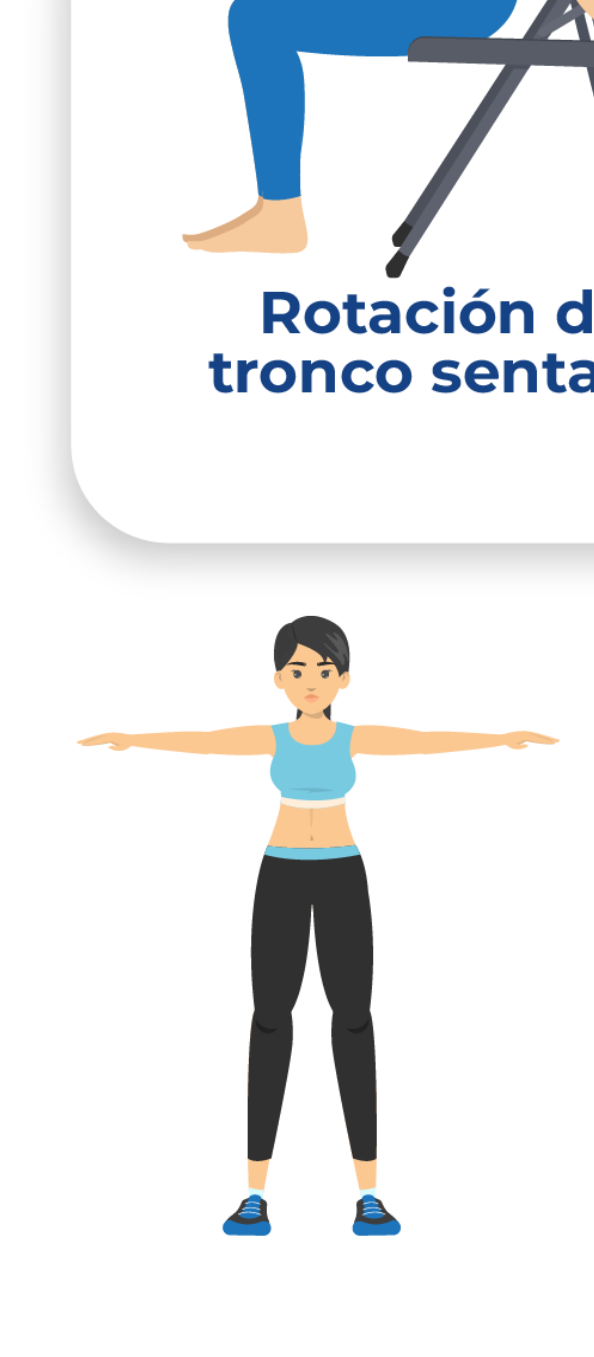
Presión de hombros

Con sus mancuernas o botellas de agua levante los brazos hacia el cielo. Esto le ayudará a tener más fuerza para sus actividades diarias.



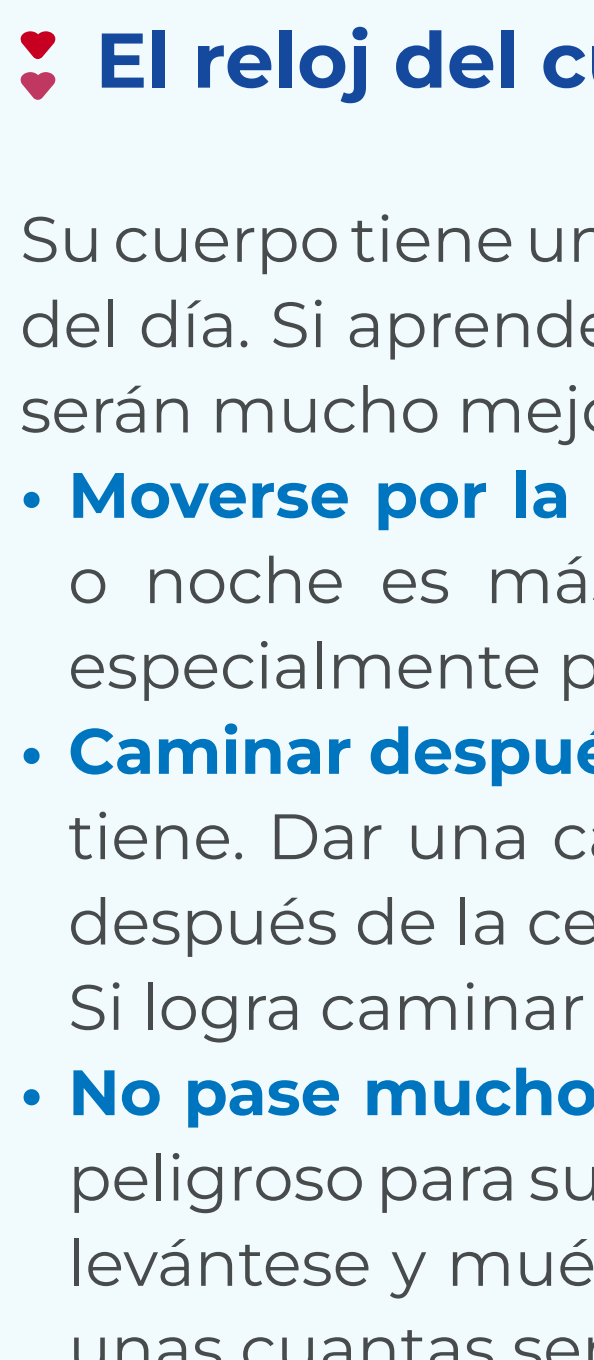
Curl de bíceps

Con los brazos a los costados y las botellas en las manos, doble los codos llevando las botellas hacia sus hombros.



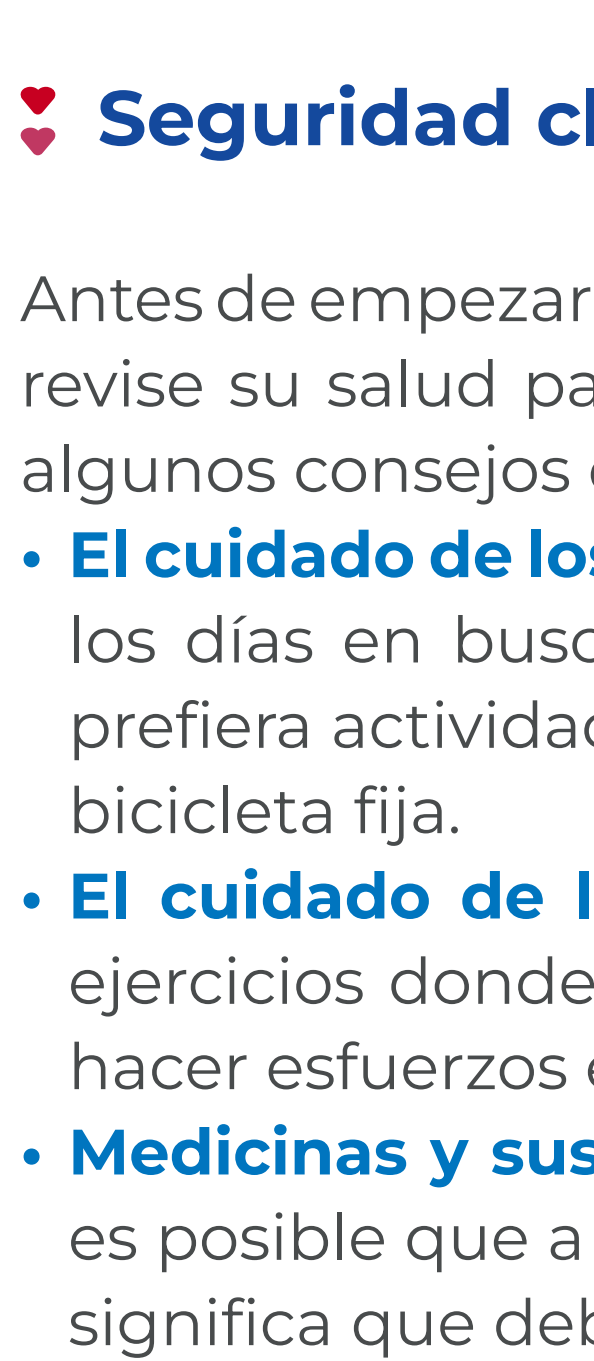
Remo con resistencia

Pase la liga por las plantas de sus pies o por la pata de una mesa pesada, jale hacia su pecho apretando la espalda.



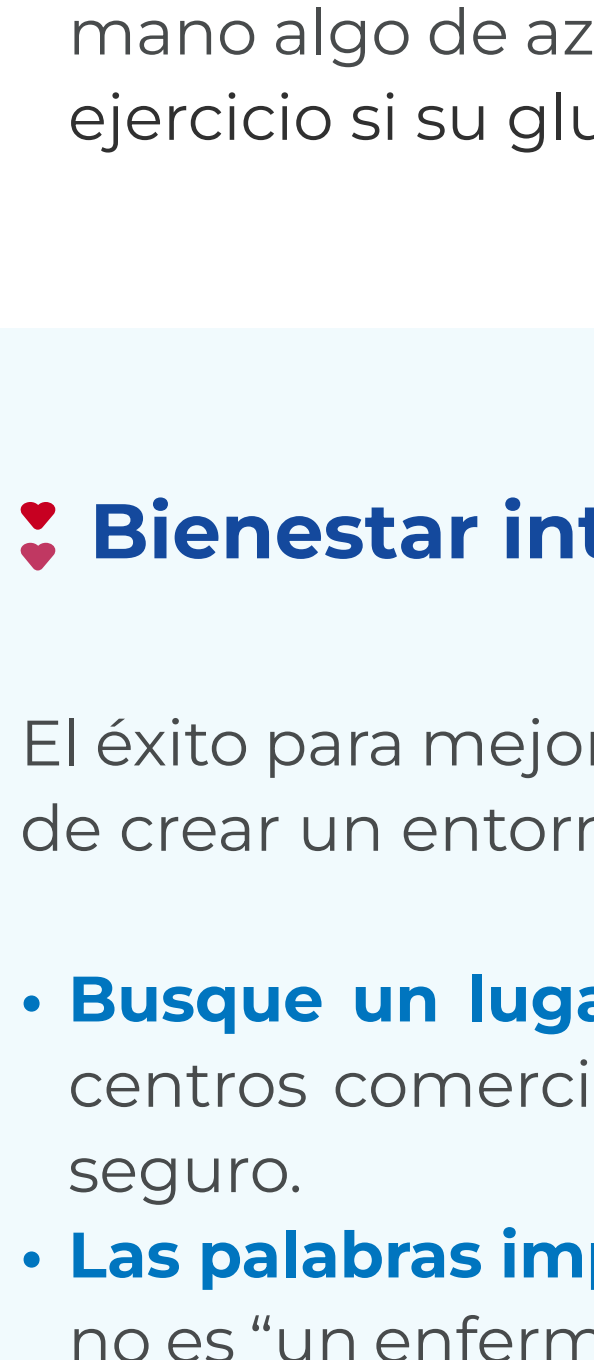
Levantarse de la silla

Use sus manos para impulsarse si es necesario. Levántese por completo y siéntese con control. Este es el ejercicio de movilidad más importante.



Extensión de piernas

Sentado, extienda una pierna hacia adelante hasta que quede recta y bájela despacio. Puede sostener una botella sobre su muslo para añadir peso.

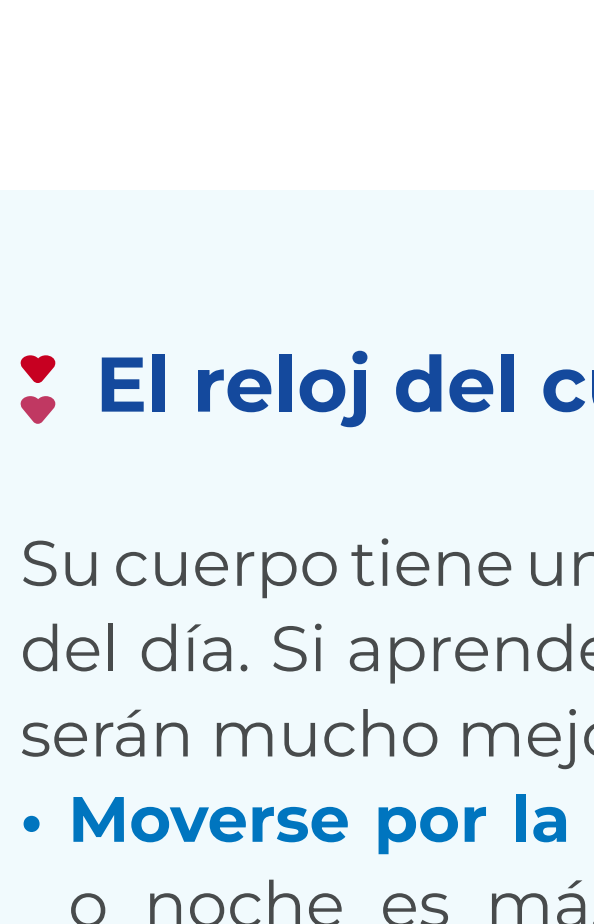


Elevación de talones

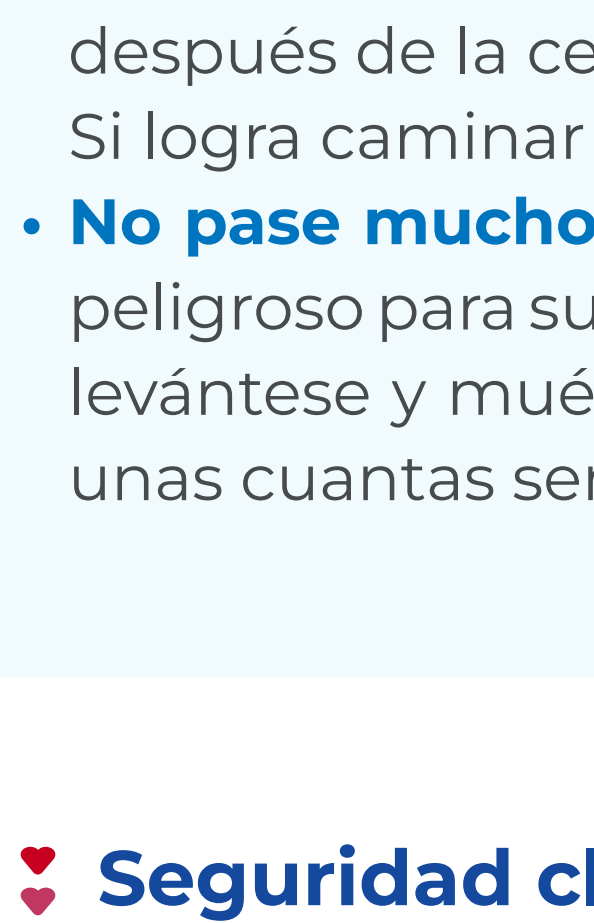
Apóyese en el respaldo de la silla y póngase de puntillas, luego baje los talones al suelo.

Estiramiento y relajación

Cuando termine la rutina, realice los siguientes estiramientos:

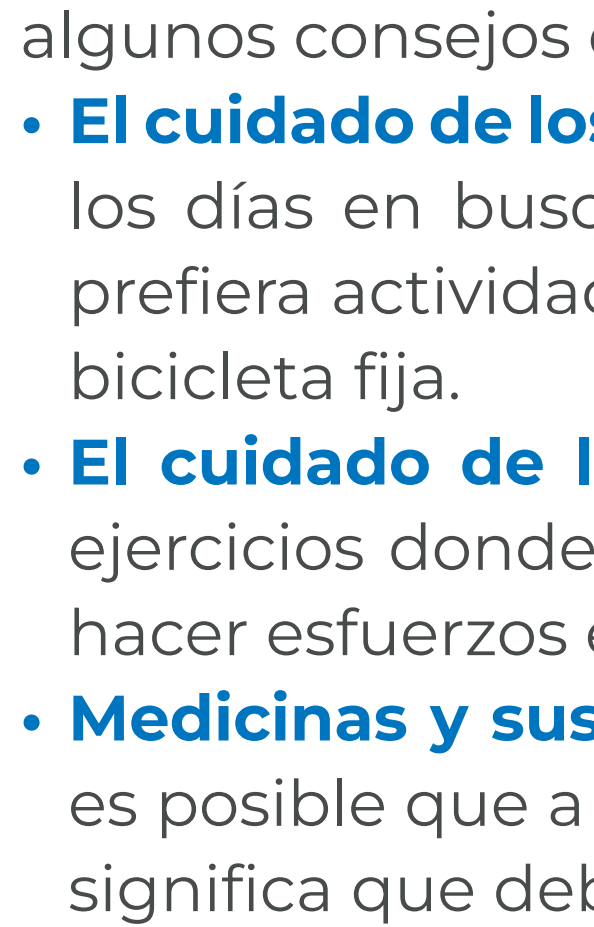


Rotación de tronco sentado



Estiramiento de pecho

Abra los brazos hacia los lados como si fuera a dar un abrazo grande.



Abrazo de rodilla

Sentado, lleve una rodilla hacia su pecho con ayuda de sus manos.

El reloj del cuerpo: ¿cuándo es mejor moverse?

Su cuerpo tiene un reloj interno que decide cómo procesar el azúcar a lo largo del día. Si aprende a elegir el mejor momento para moverse, los resultados serán mucho mejores.

- **Moverse por la tarde:** se ha descubierto que hacer ejercicio por la tarde o noche es más efectivo que hacerlo muy temprano por la mañana, especialmente para mantener el azúcar en niveles normales.
- **Caminar después de comer:** esta es una de las mejores herramientas que tiene. Dar una caminata suave justo después de las comidas (sobre todo después de la cena) ayuda a que el azúcar no suba de golpe en su sangre. Si logra caminar unos 45 minutos, el beneficio será mucho mayor.
- **No pase mucho tiempo sentado:** estar sentado más de 8 horas al día es peligroso para su salud. La recomendación es muy simple: cada 30 minutos, levántese y muévase durante 3 minutos. Puede caminar un poco o hacer unas cuantas sentadillas apoyándose en una silla.

Seguridad clínica y cuidados especiales

Antes de empezar una rutina más intensa, es muy importante que su médico revise su salud para adaptar el ejercicio a sus necesidades. Aquí le damos algunos consejos clave.

- **El cuidado de los pies:** si ha perdido sensibilidad en los pies, revíselos todos los días en busca de ampollas o heridas. Si tiene alguna lesión abierta, prefiera actividades donde no cargue peso; por ejemplo, nadar o usar una bicicleta fija.
- **El cuidado de la vista:** si padece problemas avanzados de retina, evite ejercicios donde tenga que agacharse mucho, cargar demasiado peso o hacer esfuerzos extremos que aumenten la presión en su cabeza.
- **Medicinas y sus músculos:** si toma medicamentos como la metformina, es posible que a su cuerpo le cueste un poco más ganar músculo. Esto no significa que deba dejar la medicina, sino que es muy importante que sea constante con los ejercicios de fuerza para proteger sus músculos.
- **Evite la hipoglucemia:** si usa insulina o ciertas pastillas, el azúcar se le puede bajar demasiado durante o después de hacer ejercicio. Tenga siempre a la mano algo de azúcar de absorción rápida (como un dulce o jugo). No haga ejercicio si su glucosa es menor a 70 mg/dL.

Bienestar integral y barreras psicológicas

El éxito para mejorar su salud no depende sólo de la fuerza de voluntad, sino de crear un entorno que le ayude a cumplir sus metas y cuidar su mente.

- **Busque un lugar seguro:** si su barrio no es ideal para caminar, busque centros comerciales o espacios comunitarios donde se sienta cómodo y seguro.
- **Las palabras importan:** usted es una persona que vive con una condición, no es “un enfermo”. **Quitarse etiquetas negativas** le ayudará a sentirse con más energía y control sobre su tratamiento.
- **Duerma lo suficiente:** su cuerpo necesita descansar para procesar bien el azúcar. Dormir entre 6 y 8 horas cada noche ayuda a que sus niveles de azúcar en sangre mejoren. Trate de dormir y despertarse a horas fijas, incluso los fines de semana.

Recuerde que:

Su médico le entrega esta guía como una herramienta de apoyo, la cual no sustituye una consulta personalizada