

## Deporte y Diabetes

Existe el mito de que la diabetes afecta el desempeño físico de los deportistas de alto rendimiento, cuando lo único necesario para que esta enfermedad crónica no afecte nuestra vida es mantenerla bajo control. A los deportistas y atletas, que practican ejercicios con más intensidad, se les adecua el tratamiento para poder continuar con la actividad y el rendimiento físico normal.



### Nacho Fernández

Futbolista del Real Madrid, a quien con 12 años le fue diagnosticado diabetes, plantea que la insulina se convirtió en su compañera más fiel desde que le fue diagnosticada la enfermedad. Reconoce que se cuida mucho y que la alimentación y el descanso son fundamentales, por eso siempre tiene que pesar las comidas y controlar horarios y cantidades.



### Borja Mayoral

Jugador del Real Madrid, es un ejemplo para todos los niños que viven con diabetes. En su comunicación con algunos niños siempre les explica cómo compatibilizar el deporte y la diabetes en su vida profesional. Hace énfasis en cuidar su régimen de alimentación y otros aspectos, porque plantea Mayoral- la diabetes no es ninguna barrera para perseguir el sueño de ser jugadores de fútbol profesional.

## Centro de Atención al Diabético

# Ejercicio Físico y Diabetes



---

*Vivir con **diabetes**,  
aprender haciendo*

---

El ejercicio es un pilar **importante** en el tratamiento de la **diabetes**.

---

## ¿Por qué es importante realizar Ejercicios Físicos?

- Ayuda a controlar el nivel de azúcar en sangre.
- Disminuye las necesidades de insulina o tabletas para la diabetes.
- Ayuda a controlar la presión arterial y las grasas en sangre.
- Mejora la condición física en general.
- Es una forma de perder peso o mantenerlo.
- Reduce el estado de ansiedad y tensión.
- Posibilita un mejor estado psicológico y de bienestar.

## Sugerencias para realizar Ejercicios

1. Consulte con su médico antes de comenzar un programa de ejercicios.
2. Verifique siempre su nivel de azúcar en la sangre antes de iniciar los ejercicios:
  - si el azúcar está elevada no debe realizar ejercicios físicos.
  - si el azúcar está baja debe hacer una merienda antes de iniciar sus ejercicios físicos y regular la cantidad e intensidad de estos.
3. El ejercicio deber ser gradual y progresivo.
4. Escoja ejercicios o actividades que le sean agradables.
5. Si utiliza insulina trate de hacer ejercicios siempre a la misma hora y no debe inyectarse en la zona muscular que usted vaya a fortalecer en el ejercicio.
6. Use zapatos cerrados y cómodos.
7. Siempre lleve consigo un alimento que le pueda subir el azúcar en caso de bajarle.
8. Durante el ejercicio, si este es prolongado, debe verificar su nivel de azúcar en sangre como un control intermedio.
9. Vuelva a verificar su nivel de azúcar en la sangre después del ejercicio. Si está bajo debe hacer una merienda.

## Recomendaciones Generales

**Niños a partir de 5 años y adolescentes hasta 18 años:** realizar 60 minutos de ejercicios físicos cada día.

**Adultos:** realizar 150 minutos de actividad aeróbica moderada por semana (mínimo 30 minutos diarios de caminar a paso rápido, bailar, nadar, montar bicicleta, correr, entre otros ejercicios aeróbicos, durante 5 días).

**Adulto mayor de 65 años:** realizar 150 minutos de actividad aeróbica moderada por semana y ejercicios de fuerza 2 veces por semana para fortalecer los músculos (pesas de mano, bandas elásticas, entre otros).

No obstante, **RECUERDE QUE** cada persona con diabetes tiene sus propias particularidades y solo el especialista puede dosificar el ejercicio físico.



**Caminar  
es una  
actividad  
sencilla  
y Saludable**