

Mi plan de ejercicios



¿Por qué debo hacer ejercicio?

- El ejercicio ayudará a bajar mi nivel de glucosa, mi presión arterial y el colesterol.
- El ejercicio me hará sentir mejor.
- El ejercicio me ayudará a dormir mejor.
- El ejercicio ayudará a mi corazón y a mi cuerpo.

¿Qué puedo hacer?



Caminar



Pasear en bicicleta



Ejercicios en silla



Bailar



Otros _____

Días en los que voy a hacer ejercicio

D	L	M	M	J	V	S

_____ minutos

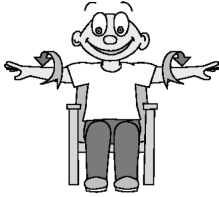


Hable con su doctor para verificar que esté bien ante de empezar a hacer ejercicio.

- Revise su nivel de glucosa antes y después de hacer ejercicio.
- Su nivel de glucosa podría bajar demasiado si no ha comido por algunas horas.
- Lleve con usted algo que tenga azúcar, como tabletas de glucosa o dulces de caramelo macizo, en caso de que su nivel de glucosa baje.
- Haga calentamiento antes de hacer ejercicio y enfriamiento después de hacer ejercicio.
- Haga ejercicio todos los días hasta que llegue a los 30 minutos.
- **Lleve una identificación con usted que indique que tiene diabetes.**
- No haga ejercicio si está enfermo o no se siente bien.
- Haga ejercicio adentro si hace mucho calor o mucho frío afuera.
- Use zapatos y ropa cómodos.
- Beba suficiente agua.



Ejercicios en silla



Círculos con los brazos: Siéntese derecho en una silla. Mantenga los pies planos en el suelo. Meta el estómago. Extienda los brazos hacia los lados a la altura de los hombros. Asegúrese de que los codos estén rectos. Haga círculos con los brazos hacia el frente 4 veces. Mueva los brazos en círculo hacia enfrente 4 veces.



Estiramiento lateral: Siéntese en una silla. Levante el brazo derecho sobre la cabeza e inclínese hacia la izquierda. Al mismo tiempo, haga la forma de la letra C con el brazo izquierdo (como si estuviera sosteniendo a un bebé). Estírese despacio hacia la izquierda. Cambie de lado y repita el ejercicio. Lentamente aumente hasta 8 repeticiones en cada lado.



Círculos con los tobillos: Siéntese en una silla. Extienda el pie derecho hacia el frente. Gire el tobillo hacia adentro 4 veces. Gire el tobillo hacia afuera 4 veces. Repita con el pie izquierdo.



Alcances con las manos: Siéntese en una silla. Coloque ambas manos en los hombros. Extienda el brazo y como tratando de alcanzar el techo con su mano derecha. Regrese la mano derecha al hombro y repita el movimiento con la mano izquierda. Gradualmente llegue a 8 repeticiones con cada mano.



Marchar en su lugar: Siéntese en una silla. Levante la rodilla izquierda de modo que el pie esté a 6 pulgadas del piso. Baje la rodilla izquierda. Levante la rodilla derecha de modo que el pie esté a 6 pulgadas del piso. Siga marchando, levantando y bajando las rodillas.



Jalón de rodilla: Siéntese en una silla. Jale la rodilla derecha hacia el pecho. Sosténgala durante 4 segundos. Baje la pierna. Repita el ejercicio con la otra rodilla.