

“Mi médico dice que el ejercicio me ayuda a controlar la diabetes...”

¿Por dónde empezar?



Ayudando a las
personas a vivir
saludablemente

BD Empezando™

Ejercicio y diabetes

¿Qué pasará si hago ejercicio todos los días?

El ejercicio diario le dará más energía y ayudará a mejorar su salud y su fuerza. Es más fácil de lo que parece, aunque sabemos lo difícil que es empezar. Por eso creamos este folleto, que le ayudará a establecer un programa de ejercicio y a tomar las decisiones correctas. Aquí aprenderá:

- A ejercitarse sin incurrir en riesgos.
 - Cómo la actividad beneficia la salud y el control de la diabetes.
 - La cantidad y el tipo de actividad que debe hacer para mantenerse sano.
 - A preparar un programa de ejercicio e iniciarlo.

I. ¿Algunos consejos de seguridad para personas activas como usted que tienen diabetes?

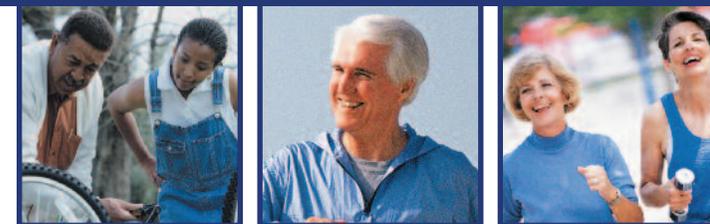


Pida la aprobación de su médico antes de empezar a ejercitarse

Es más importante hacerlo si tiene más de 35 años, ha tenido diabetes por más de diez años, tiene alguna complicación de la diabetes, no ha hecho ejercicio en mucho tiempo o está enfermo del corazón.

El ejercicio tiene en el azúcar (glucosa) de la sangre el mismo efecto que la insulina.

Disminuye el azúcar en la sangre y aumenta su sensibilidad a la insulina. Es una ventaja del ejercicio que igualmente puede volverse un problema si



el azúcar baja demasiado. Cuando se usa insulina o pastillas que bajan el azúcar estimulando la producción de insulina, aumenta el riesgo de que el azúcar baje demasiado. No evite el ejercicio por temor de que el azúcar en la sangre baje demasiado. Los consejos siguientes indican cómo evitar las reacciones de azúcar baja (bajones).

Evite una disminución excesiva ("bajón") del azúcar en la sangre (glucosa menor de 70)

(SI TIENE ALGUNA DUDA, CONSULTE A SU NUTRICIONISTA O EDUCADOR EN DIABETES)

- **Mídase siempre el azúcar en la sangre antes y después del ejercicio**
Anote sus resultados en la página 22 de este folleto y muéstrelos a su médico o educador en diabetes. Les ayudarán a ajustar su medicación si su nivel de azúcar baja a menos de 70. Así su médico o educador sabrán también cómo responde su azúcar a los diversos tipos de ejercicio.
- **Traiga consigo por lo menos 15 gramos de carbohidrato de acción rápida para corregir cualquier reducción excesiva del azúcar**
Algunos ejemplos de 15 gramos de carbohidratos:
 1. Tabletas de glucosa (3 ó 4)
 2. Refrigerios, como 4 onzas (118 ml) de jugo, una cajita de pasas o 4 onzas de refresco normal (no de dieta)
 3. Tenga a mano más de 15 gramos, por si necesita más

- **Conozca los síntomas del azúcar baja**

1. Sudoración
2. Pulso rápido (taquicardia)
3. Mareo
4. Dolor de cabeza
5. Temblores
6. Hambre
7. Visión borrosa
8. Irritabilidad



- **Si en un momento cree tener azúcar baja o se siente mal, mídase inmediatamente el azúcar**

Si el valor está por debajo de 70:

1. Tome inmediatamente 15 gramos de carbohidrato.
2. Espere 15 minutos.
3. Vuelva a medirla. Si aún está debajo de 70, tome otros 15 gramos (15 gramos de carbohidrato deben aumentar el azúcar en sangre 30 a 40 mg/dl en 10 a 15 minutos).

(Se ofrece mayor información sobre el estado de bajo nivel de azúcar en la sangre en el folleto BD Getting Started™ "Hypoglycemia and Diabetes" [disponible solamente en inglés]).

Conozca cómo influye el ejercicio en su nivel de azúcar en la sangre

- **Se le recomienda medirse el azúcar antes y después del ejercicio, porque:**

1. Algunas personas con diabetes tienen "impercepción del azúcar baja", que consiste en que la persona no siente síntomas cuando la glucosa baja a menos de 70.
2. Cuando les muestre los resultados obtenidos a su médico o educador en diabetes, podrán explicarle el efecto que tiene la actividad física en su azúcar en la sangre.

3. El ejercicio produce algunos de los mismos síntomas de la glucosa baja (como la sudoración y los latidos rápidos). Es importante identificar la causa de los síntomas para poder evitar nuevos incidentes de azúcar baja.
4. Revise todos sus medicamentos con su médico; algunos pueden enmascarar los síntomas de azúcar baja (como los bloqueadores beta para el corazón). Eso significa que aun cuando no se sienta diferente, podría tener el azúcar baja y necesitar algún medio para corregirla.

- **¿Qué pasa si se ejercita más de 30 minutos?**

1. El azúcar en la sangre tiende a bajar más con el ejercicio prolongado o intenso que con el ejercicio breve o menos intenso. Tal vez deba tomar algo de carbohidratos después de 20 a 30 minutos de ejercicio intenso.
2. El azúcar en la sangre puede seguir bajando varias horas después de la actividad, por lo que debe vigilarse.

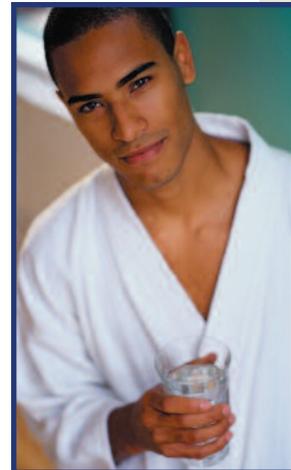
- **¿Cuál es la mejor hora para el ejercicio?**

¡Cualquier hora! Mejorará su salud y su condición física, independientemente de la hora en que lo haga, si bien merecen especial consideración ciertos aspectos:

1. El azúcar de la sangre baja menos cuando el ejercicio se hace por la mañana que cuando se hace a una hora más avanzada.
2. Si usa insulina o toma pastillas que estimulan su producción, el ejercicio nocturno puede hacer que la glucosa baje demasiado durante el sueño.

- **¿Ha tenido alguna vez azúcar baja?**

1. Si la respuesta es afirmativa, es más probable que tenga síntomas de azúcar baja después del ejercicio.



2. Si hace ejercicio por la noche, tal vez deba tomar una colación de carbohidrato antes de irse a acostar, para evitar una reacción de azúcar baja mientras duerme.
3. Si usa insulina y hace ejercicio por la noche, tal vez deba disminuir la dosis de la hora de acostarse. (Consulte a su médico y lea detenidamente la sección siguiente).

• **¿Es usted “sensible al ejercicio”?**

1. Si cree ser sensible al ejercicio, es posible que su médico o educador en diabetes le recomienden disminuir la dosis de insulina previa al ejercicio.
2. Si no ajusta la dosis de insulina antes del ejercicio, coma o beba 15 gramos de carbohidratos por cada 20 minutos de actividad física.

• **¡Prepárese!**

1. Lleve siempre dinero (de preferencia monedas) o su celular, por si necesita pedir ayuda por teléfono.
2. Lleve una identificación o use una pulsera o collar con su información médica y el número telefónico de su médico.



Otros consejos para cuidarse al hacer ejercicio

• **Calentamiento y enfriamiento**

1. Siempre haga calentamiento antes del ejercicio y “enfriamiento” después.
2. Muévase y estírese despacio durante 5 a 10 diez minutos.

• **¿No está acostumbrado al ejercicio?**

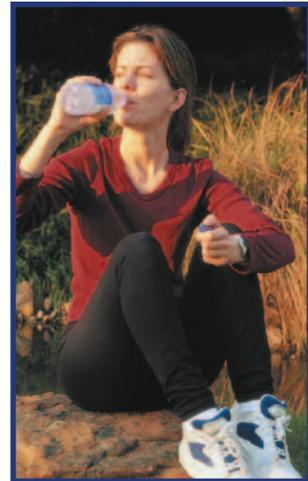
1. Comience con poco (5 a 10 minutos).
2. Aumente hasta 3 a 5 sesiones por semana.

• **Revítese los pies**

1. Use zapatos que le queden bien.
2. Después de la actividad, examínese siempre los pies en busca de ampollas o ulceraciones.

• **Tome mucha agua**

1. Beba agua, sobre todo si hace calor, aunque no tenga sed.
2. Tome 15 a 20 onzas (443 a 591 ml) de agua 30 a 60 minutos antes del ejercicio y luego 12 a 15 onzas (354 a 443 ml) cada 15 minutos durante este.



• **Otros consejos para el tiempo caluroso**

1. Evite el ejercicio si hace calor y hay mucha humedad.
2. En verano, ejércitese temprano por la mañana o ya avanzada la tarde.
3. Use ropa cómoda y ligera y una gorra o sombrero para protegerse del sol.

Signos de alerta durante el ejercicio

• **¿Tiene ardor de garganta, fiebre o bronquitis?**

Posponga el ejercicio hasta que se sienta mejor.

• **¿Su azúcar está arriba de 250 y tiene cetonas?**

Evite el ejercicio. (El análisis de cetonas se explica en el folleto BD Picture Page: Urine Testing for Ketones; *disponible solamente en inglés*).

http://www.bddiabetes.com/us/download/urinetesting_eng.pdf

• **¿Su azúcar en sangre está arriba de 300 y no tiene cetonas?**

Haga ejercicio con precaución. Mídase el azúcar en la sangre 15 minutos después de empezar. Si la cifra subió, interrumpa el ejercicio y siga las instrucciones de su médico para situaciones de azúcar alta.

- **¿Está mal controlada su diabetes?**
Consulte a su médico antes de empezar a hacer ejercicio.
- **¿Tiene enfermedad de los ojos (retinopatía) por diabetes?**
Pregunte a su médico qué tipo de ejercicio puede hacer. El ejercicio de resistencia (en máquinas de pesas, con pesas libres o con bandas elásticas), puede aumentar la presión arterial en el periodo inmediato. Esto puede ocasionar sangrado interno del ojo cuando se tienen ciertos problemas oculares.

II. ¿Cómo ayuda el ejercicio a mejorar la salud y controlar la diabetes?

Cada vez que se mueve, sus músculos usan como combustible la glucosa de la sangre. ¡Cuanto más se mueve tanto más glucosa consume! Eso redundará en un mejor control de la glucosa en la mayoría de las personas y una mejor salud en todas.



- **El ejercicio mejora la salud porque la actividad física beneficia en muchas formas:**
 1. Aumenta la energía y la fuerza.
 2. Disminuye el colesterol.
 3. Mejora la circulación.
 4. Ayuda a controlar el peso.
 5. Fortalece músculos, huesos y articulaciones.
 6. Reduce el estrés.
 7. Mejora la postura, el equilibrio y la vida independiente.
 8. Incrementa el bienestar.
 9. Puede ayudarle a dormir mejor.

- **La falta de ejercicio impone un riesgo para la salud similar al de fumar 20 cigarrillos al día. Aumenta la probabilidad de tener:**
 1. Enfermedades del corazón.
 2. Presión arterial alta.
 3. Osteoporosis.
 4. Depresión.
 5. Obesidad.
 6. Cáncer de colon.
 7. Derrame o embolia (accidente cerebrovascular).
 8. Mala circulación.
 9. Resistencia a la insulina y diabetes tipo 2.
- **No sea uno de tantos estadounidenses que están fuera de forma por falta de actividad**
 1. A pesar de la importancia de la actividad física, ¡menos de 50 por ciento de los adultos de Estados Unidos hacen el ejercicio suficiente para que mejore su salud!
 2. Obtener beneficio del ejercicio ¡es más fácil de lo que cree!



III. ¿Cómo elegir el plan de ejercicio más adecuado para usted?

Sepa cuánta actividad debe hacer

- Los expertos coinciden en que se necesitan, ya sea:**
- 30 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada (del tipo "cardio") 5 días a la semana **O BIEN**
 - Actividad aeróbica intensa, 20 minutos o más al día, 3 a 5 días a la semana.

NOTA: Más de 3 días a la semana de actividad intensa ¡benefician aún más la salud y la condición física!

Además, le conviene incluir en el programa actividades de flexibilidad y fortalecimiento:

- Actividades de flexibilidad, 5 a 7 días a la semana.
- Actividades de fortalecimiento: 8 a 10 ejercicios, 10 a 15 repeticiones de cada ejercicio, 2 ó 3 días a la semana.

Conozca la intensidad con que debe ejercitarse

1. Se considera “moderada” la actividad física que, si bien acelera el pulso y hace sudar a la persona, aún le permite hablar (aunque no cantar).
2. Se considera actividad aeróbica “intensa” la que produce una respiración fuerte y rápida y un pulso (latidos cardiacos) bastante rápido. No se pueden decir más que unas palabras sin detenerse a respirar.

Actividades aeróbicas moderadas

- **Camine rápido**
 1. Camine 1-3/4 millas (2.6 km) en 35 minutos (20 minutos por milla; 13 min por km) o 2 millas en 30 minutos (15 minutos por milla; 10 minutos por km).
 2. El programa de caminata de la página 18 le ayudará a comenzar.
- **Ande en bicicleta en un terreno plano o con algunas cuestas**
 1. Recorra 4 a 6 millas (6 a 9 km) en 30 minutos. (8 a 12 millas [12 a 18 km] por hora)



- **Nade o practique aerobismo acuático**
- **Baile**
- **Empuje una podadora o cortacéspedes**

Haga ejercicios aeróbicos intensos

- **Trote o corra:** 1-1/2 millas (2.25 km) en 15 minutos; 10 min/milla (6.6 min/km)
 - **Ande en bicicleta rápidamente o por una cuesta**
 - **Practique tenis en modalidad individual (singles) o básquetbol:** 30 minutos
- **Nade rápidamente en una piscina:** 15 a 20 minutos
- **Salte la cuerda:** 15 minutos
- **Baile rápido:** 30 minutos
- **Tome clases de aerobismo**
- **Empuje un cochecito o carreola:** 1-1/2 millas (2.25 km) en 30 minutos
- **Patine:** 30 a 40 minutos
- **Pruebe un video de ejercicios para hacer en casa**
- **Obtenga información acerca de programas de ejercicio en centros recreativos o para personas mayores (primero observe, para saber si le gustaría integrarse)**

Actividades integradas al estilo de vida

Empezar es lo importante: ¡cualquier ejercicio es mejor que nada!

1. Planee fines de semana activos
2. Use la escalera en vez del elevador
3. Deje su auto al fondo del estacionamiento y camine hasta la oficina o la tienda
4. Camine unas cuadras antes de tomar el autobús y bájese unas cuadras antes de su destino
5. Camine de un lado a otro mientras espera el autobús o el subterráneo
6. Salga del escritorio durante la jornada, para estirarse y caminar un poco

7. Cargue usted mismo los víveres
8. Haga una caminata rápida de 10 minutos antes del almuerzo.
9. Saque a pasear al perro
10. Cambie su podadora o cortacéspedes de motor por un modelo manual, rastrille sus hojas o lave su coche a mano
11. Reduzca el tiempo que pasa frente a la TV y la computadora
12. Párese del sofá y estírese durante unos minutos cada hora

Actividades de flexibilidad

Si añade ejercicios de flexibilidad a su rutina, mejorará la movilidad de las articulaciones y la elasticidad de los músculos. Esto le permitirá conservar su independencia conforme envejece. Es importante hacer ejercicios de flexibilidad 5 a 7 días a la semana, como parte del plan general de acondicionamiento. Algunos ejemplos de estas actividades son:

- Ejercicios de estiramiento
- Yoga
- T'ai Chi

Actividades de fortalecimiento (Ejercicios de resistencia)

Fortalezca sus músculos y huesos, mejore la postura y el equilibrio y prevenga la osteoporosis haciendo cualquiera de las actividades de resistencia siguientes 2 ó 3 días a la semana:

- Levantamiento de pesas
- Abdominales y flexiones de brazos en el piso ("planchas", "lagartijas")
- Rastrillar y transportar hojas
- Subir escaleras
- Usar mochila

• Levantar y cargar víveres

NOTA: Si tiene retinopatía diabética, NO levante pesas sin antes consultar a su médico.

Fundamentos de la rutina de fortalecimiento

1. Haga calentamiento antes de iniciar ejercicios cardiovasculares ligeros (como ciclismo, caminata o levantamiento de pesas).
2. Levante despacio (3 segundos para levantar la pesa y 3 segundos para bajarla). No balancee las pesas para ayudarse con la inercia.
3. No retenga el aliento. Exhale con el esfuerzo (en la parte más pesada del levantamiento).
4. Mantenga la buena postura. Mantenga recta la espalda y contraiga los músculos abdominales.
5. Escoja 8 a 10 ejercicios si es usted principiante.
6. Elija una pesa que pueda levantar entre 10 y 15 veces. La pesa debe pesar lo suficiente para que le cueste trabajo hacer la última repetición, pero sin que pierda toda la fuerza.
7. Haga 1 a 3 series de cada ejercicio.
8. Descanse 1 minuto entre una serie y otra para aumentar la resistencia muscular, y hasta 3 minutos para concentrarse en el fortalecimiento.
9. Si quiere fortalecerse, aumente el peso cuando ya haga fácilmente 15 repeticiones.
10. Si tiene retinopatía diabética, no haga levantamiento de pesas sin antes consultar a su médico.

Ejercicio con bandas y tubos

Con las bandas (ligas) o tubos elásticos se facilita el ejercicio en casa o en el gimnasio.

Ventajas:

1. Son baratos y versátiles.
2. Pueden usarse en cualquier parte.
3. Pueden guardarse en un clóset o armario, o en un cajón.



4. Vienen en colores diferentes, que representan diversos grados de tensión.

Plan de utilización:

1. Empezar con la tensión más baja y vaya aumentando.
2. Puede empezar con un juego de cuatro, que no cuesta mucho. Compre un mínimo de dos de diferente intensidad, que podrá guardar para cuando se haya fortalecido y pueda pasar al nivel siguiente.

Uso de mancuernas (pesas para manos):

¡También las mancuernas funcionan!

1. Empezar con un par que pueda levantar 15 veces.
2. Avance al peso siguiente una vez que haya dominado el peso inicial.

¿Y si no puedo levantar pesas de pie?

No hay problema. Haga todos sus ejercicios sentado en una silla. Tanto los tubos elásticos como las mancuernas son fáciles de usar estando sentado. Busque en su biblioteca videos de ejercicios en silla.



Programa preliminar de fortalecimiento

Instrucciones generales:

1. Haga todos los ejercicios en series de 10 a 15 repeticiones. Haga 1 a 3 series (de repeticiones). Repita 2 a 3 días cada semana.
2. Interrumpa el ejercicio si siente dolor.
3. Los ejercicios 1 y 4 se pueden hacer con mancuernas o con tubos elásticos.
4. Los ejercicios 1, 3 y 4 se pueden hacer estando sentado.
5. Descanse hasta un minuto entre una y otra serie.
6. Haga los ejercicios lentamente (3 segundos para levantar y 3 segundos para bajar).
7. Haga una pausa de 1 a 2 segundos antes de volver a la posición inicial.
8. Exhale al levantar ("exhale con el esfuerzo").
9. Pase a una resistencia mayor cuando haga fácilmente 15 repeticiones.

NOTA: Pregunte a su médico antes de hacer cualquier ejercicio de resistencia.

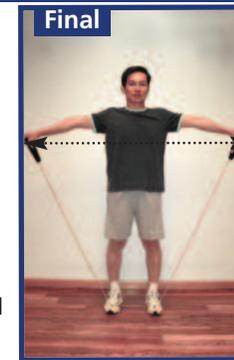
Ejercicio 1:



Inicio

Elevación lateral
(fortalece los músculos del hombro)

1. Párese con los pies separados el ancho de los hombros, las rodillas levemente dobladas y el abdomen tenso.



Final

2. Sosteniendo los tubos, comience con los brazos a los lados.
3. Levante los brazos hasta que las manos lleguen a la altura del pecho, con los codos ligeramente doblados. No encoja los hombros.
2. Vuelva al comienzo.

Ejercicio 2:



Inicio

Flexiones de pared
(fortalece los músculos del pecho, los brazos y los hombros)

1. Párese frente a la pared, a la distancia de los brazos, y apoye las manos en la pared.



Final

2. Mantenga los pies separados el ancho de los hombros.
3. Mantenga derecha la espalda y empuje poco a poco, separándose de la pared.
4. Regrese despacio a la pared (posición inicial).

Ejercicio 3:



“Ángeles” en la pared (fortalece los músculos de espalda y hombros)

1. Empiece con la espalda baja y los hombros bien pegados a la pared.
2. Mantenga los pies a una distancia de 12 a



18 pulgadas (30 a 45 cm) de la pared.

3. Levante los brazos hasta que los codos queden a la altura de las orejas.
4. Vuelva despacio al inicio.



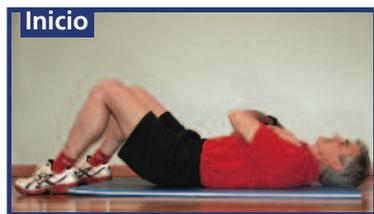
Flexiones de codo (fortalece los brazos)

1. Párese, con las rodillas ligeramente dobladas.
2. Sostenga los tubos, tensando el abdomen.



3. Mantenga los codos a los lados y levante peso.
4. Vuelva despacio al inicio.

Ejercicio 5:



Abdominales con rodillas dobladas (fortalece los músculos abdominales)

1. Acuéstese en una cama o el piso, las rodillas dobladas.
2. Escoja entre 3 posiciones de las manos:
 - Brazos cruzados sobre el pecho (como se muestra en Inicio);
 - Extensión (como se muestra en Final), o bien
 - detras de la cabeza (cuidando de no hacer presión en la nuca).



3. Encórvese despacio para separar los hombros del piso.
4. Vuelva despacio al inicio.

NOTA: No haga este ejercicio si el médico le ha dicho que tiene retinopatía (enfermedad de los ojos) diabética.

IV. Cómo dar el primer paso

¡Ponga por escrito sus metas semanales!

Los expertos recomiendan anotar las metas semanales y reprogramar inmediatamente cualquier sesión que falte. Como en todos los casos, consulte a su médico antes de empezar a hacer ejercicio.

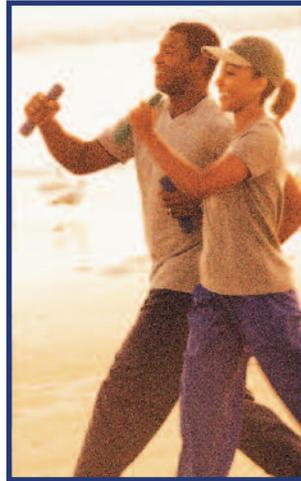
He aquí un plan de ejemplo.

	Actividad	Hora	Cantidad
Lunes	Caminar en el almuerzo	Mediodía	20 minutos
Martes	Estiramiento	Antes de la comida	10 minutos
	Rutina de fortalecimiento		15 minutos
Miércoles	Clase de estiramiento	12:30 PM	45 minutos
Jueves	Estiramiento	Antes de acostarse	10 minutos
	Rutina de fortalecimiento		15 minutos
Viernes	Caminar a casa	5:00 PM	45 minutos
Sábado	Caminar a la tienda Lavar el auto		
Domingo	Estiramiento	9:30 AM	10 minutos
	Caminar en el parque		30 minutos

Complete su calendario de actividades en las páginas 21 y 22.

Una vez que empiece, deberá aplicar algunas estrategias para cumplirlo. He aquí algunas de las mejores.

- Lleve un registro de su avance.
- Prémiese (con una película, un masaje, un libro o ropa nueva).
- Escuche música o un audiolibro durante el ejercicio, para no aburrirse.
- Para motivarse, haga ejercicio acompañado (o solo, si quiere un rato para usted).
- Imagínese haciendo ejercicio y "ensáyelo" mentalmente todos los días.
- Póngase metas realistas.
- Busque el apoyo de otros y evite a los que lo desaniman.
- No se desaliente si no advierte resultados de inmediato.
- No desista si falla un día; simplemente reanude al día siguiente.
- Incluya algunos días de descanso en su calendario de ejercicio.
- Mantenga simple su programa.
- Si se le dificulta evitar los bajones del azúcar en la sangre, contacte a su equipo de atención de la diabetes.



Y ahí lo tiene... todo lo que necesita saber para aumentar su actividad física y mejorar su salud. **¡El paso siguiente depende de usted!** Recuerde que todos podemos compartir la alegría del movimiento. La actividad física lo hará sentir más lleno de vida. Tendrá más energía, una perspectiva más positiva y una mejor salud. Usted lo merece.

¡Nunca es demasiado tarde para empezar!

V. Ejemplo de programa de caminata**

	Calentamiento	Ejercicio en la zona deseada*	Tiempo de enfriamiento	Tiempo total
Semana 1 Sesión 1	Camine normalmente. 5 min.	Luego camine rápido. 5 min.	Luego camine normalmente. 5 min.	15 min.
Sesión 2 Realice el esquema anterior otra vez durante la semana.				
Sesión 3 Realice el esquema anterior otra vez durante la semana.				
Continúe con un mínimo de 3 sesiones de ejercicio por cada semana del programa. Si le resulta cansador cierto esquema semanal, repítalo antes de pasar al esquema siguiente. No es forzoso que termine el programa de caminata en 12 semanas.				
Semana 2	Camine 5 min.	Camine rápido 7 min.	Camine 5 min.	17 min.
Semana 3	Camine 5 min.	Camine rápido 9 min.	Camine 5 min.	19 min.
Semana 4	Camine 5 min.	Camine rápido 11 min.	Camine 5 min.	21 min.
Semana 5	Camine 5 min.	Camine rápido 13 min.	Camine 5 min.	23 min.
Semana 6	Camine 5 min.	Camine rápido 15 min.	Camine 5 min.	25 min.
Semana 7	Camine 5 min.	Camine rápido 18 min.	Camine 5 min.	28 min.
Semana 8	Camine 5 min.	Camine rápido 20 min.	Camine 5 min.	30 min.
Semana 9	Camine 5 min.	Camine rápido 23 min.	Camine 5 min.	33 min.
Semana 10	Camine 5 min.	Camine rápido 26 min.	Camine 5 min.	36 min.
Semana 11	Camine 5 min.	Camine rápido 28 min.	Camine 5 min.	38 min.
Semana 12	Camine 5 min.	Camine rápido 30 min.	Camine 5 min.	40 min.

**Pregunte a su médico antes de iniciar su plan de ejercicio.

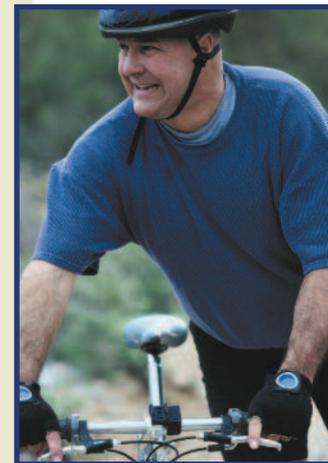
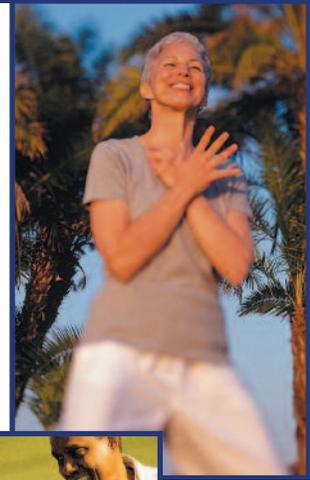
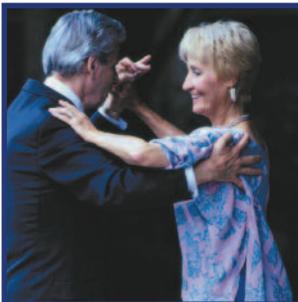
Semana 13

Mídase el pulso periódicamente para ver si se está ejercitando dentro de la zona deseada. Al mejorar la condición física, trate de ejercitarse dentro de la franja superior de su zona deseada. Poco a poco, aumente el tiempo de caminata rápida hasta 60 minutos 3 ó 4 veces por semana. Recuerde que la meta que persigue son los beneficios y disfrute la actividad.

**Para saber si está dentro de su zona deseada del pulso:

1. Tómese el pulso en cuanto acabe de hacer ejercicio: Apoye suavemente las puntas de los dedos índice y medio en uno de los vasos sanguíneos del cuello, un poco a la izquierda o la derecha de la manzana de Adán. O localice el punto del pulso, en la parte interna de la muñeca, debajo de la base del pulgar.
2. Cuente los latidos durante 10 segundos y multiplique ese número por 6. Empiece a contar en cero: 0, 1, 2 y así sucesivamente hasta 10.
3. Coteje el resultado con el diagrama de la página siguiente: Localice la edad más próxima a la suya y lea los datos de ese renglón. Si, por ejemplo, tiene 43 años, la edad más próxima en el diagrama es 45, de modo que su zona deseada será de 88 a 131 latidos por minuto.

**Consulte a su médico antes de empezar su plan de ejercicio:



Fuente: *Exercise and Your Heart, National Heart, Lung, and Blood Institute/American Heart Association, NIH Publication No. 93-1677.*

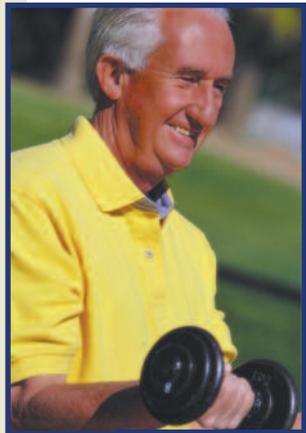
Edad	Zona deseada del pulso
20 años	100-150 latidos por minuto
25 años	98-146 latidos por minuto
30 años	95-142 latidos por minuto
35 años	93-138 latidos por minuto
40 años	90-135 latidos por minuto
45 años	88-131 latidos por minuto
50 años	85-127 latidos por minuto
55 años	83-123 latidos por minuto
60 años	80-120 latidos por minuto
65 años	78-116 latidos por minuto
70 años	75-113 latidos por minuto



MI ZONA DESEADA
DEL PULSO ES _____

Es su turno:
¡Adelante, haga la prueba! Sea realista: lo que importa al principio no es cuánto se hace, sino que se está haciendo algo. Todo gran viaje comienza con un primer paso.

Consulte a su médico antes de empezar su plan de ejercicio.



	ACTIVIDAD	HORA	DURACIÓN EN MINUTOS	ÁZÚCAR EN SANGRE		PULSO	NOTAS
				Antes del ejercicio	Después del ejercicio	Antes del ejercicio	
Lunes							
Martes							
Miércoles							
Jueves							
Viernes							
Sábado							
Domingo							

Escrito por:
Richard M. Weil, M.Ed., C.D.E.
Nueva York, NY

Agradecemos a los siguientes profesionales de salud su ayuda en la revisión de esta publicación y sus valiosas sugerencias.

Ann Fittante, R.D., M.S., C.D.E.
Swedish Medical Center
Seattle, WA

BD proporciona este folleto con fines exclusivamente informativos. De ningún modo podrá sustituir al consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Cuando tenga una duda sobre un problema de salud, siempre busque el consejo de su médico u otro profesional de salud competente. Nunca pase por alto el consejo médico profesional ni se retrase en buscarlo por algo que haya leído en este folleto.

BD

1 Becton Drive

Franklin Lakes, NJ 07417-1883

1.888.BDCARES (232.2737)

www.bd.com/us/diabetes