

# La actividad física puede ayudar en el manejo de la diabetes

Decirle adiós al sedentarismo es una decisión que debe tomar cualquier paciente con diabetes tipo 2. La actividad física ayuda a las células a ser más sensibles a la insulina, permitiéndole funcionar de forma más eficiente. Además, produce sensación de bienestar en el paciente, ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares, fortalece músculos y huesos y permite descansar mejor. <sup>1</sup>

El ejercicio es una parte importante del plan de tratamiento de la diabetes. Ser más activos cada día puede ayudar a manejar mejor la diabetes. <sup>1</sup>



## La actividad física en las personas con diabetes puede ayudar a: <sup>1</sup>

- Quemar calorías, ya sea para bajar de peso o mantenerlo.
- Controlar mejor los niveles de glucosa en la sangre.
- Disminuir la probabilidad de tener una enfermedad cardíaca.
- Disminuir el estrés.
- Mantener flexible las articulaciones.
- Dormir mejor.

La actividad física puede ayudar a las personas con diabetes a sentirse mejor en general.



## Mantenerse activo puede ser sencillo y divertido

Algunas ideas para comenzar a realizar actividad física: <sup>2</sup>

- Caminar con amigos.
- Limpiar la casa.
- Cortar el pasto.
- Subir por las escaleras.
- Practicar natación.

Antes de iniciar un plan de  
**actividad física es importante  
consultar al médico.**

Consiga herramientas  
**saludables en**

*«Estar al día»*  
com.co

Referencias:

1. Diabete.org. La actividad física es importante.

Disponible: <http://archives.diabetes.org/es/alimentos-y-actividad-fisica/condicion-fisica/la-actividad-fisica-es-importante.html> Última revisión abril de 2015. Consultado en abril de 2021.

2. American Diabetes Association. Actividad física / ejercicio y diabetes: declaración de posición de la Asociación Estadounidense de Diabetes. Disponible en: <https://care.diabetesjournals.org/content/39/11/206> . Consultado en abril de 2021.

**Material exclusivo para el cuerpo médico.**

D.R. © 2021 Merck Sharp & Dohme Corp., una subsidiaria de Merck & Co., Inc., Kenilworth, N.J., E.U.A. Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción parcial o total. MSD Calle 127A # 53 A - 45, Complejo empresarial Colpatría, Torre 3 - piso 8, Bogotá, D.C., Colombia.