

10 ideas para ejercitarte y ayudar a manejar tu diabetes



Considerá las siguientes opciones y evaluá cuáles pueden adecuarse a tus actividades diarias. Definí metas realizables, ya sea por día o por semana.

¡Tené a mano este listado para recordar la importancia de moverte!



Caminatas diarias

Caminar a paso rápido durante 30 minutos, 5 días a la semana, te ayudará a alcanzar tus objetivos de actividad física y a mejorar tu salud. Además, puede ayudarte a **manejar más fácilmente tus valores de azúcar en sangre y tener un peso saludable**, en personas con diabetes tipo 2.



Levantamiento de peso

Realizar actividades que fortalezcan tus músculos te ayudará a **aumentar tu masa muscular e impulsar tu metabolismo**. Podés utilizar máquinas de pesas en un gimnasio, pesas libres en casa o incluso objetos cotidianos como botellas de agua o latas de conserva.



Bailar

Practicar zumba u otros ritmos es una excelente alternativa para realizar actividad. Un estudio demostró que practicar zumba en mujeres con diabetes tipo 2 y sobrepeso u obesidad durante 16 semanas, **aumentó su motivación para hacer ejercicio**, mejoró su capacidad aeróbica y lograron una pérdida de peso.





Subir escaleras

Aprovechá cada oportunidad para subir y bajar escaleras. Es un ejercicio muy efectivo que podés incorporar fácilmente a tu rutina diaria. **Subir escaleras fortalece tus piernas y glúteos, mejora tu resistencia y ayuda a proteger tu salud cardiovascular.**



Pausas activas mientras trabajás

Si hacés trabajo remoto, podés levantarte cada 30 minutos y regar las plantas o limpiar algo en tu casa. Si estás en la oficina, buscá una **excusa para moverte un poco**. Por ejemplo, alejá el tacho de basura y la impresora. ¿Otras ideas? Leer documentos de pie o caminar mientras hablás por teléfono pueden ser buenas opciones.



Estiramientos

Estos ejercicios mejoran tu flexibilidad, reducen la tensión muscular y previenen lesiones. **Dedicá unos minutos cada día a estirar los principales grupos musculares**, como piernas, brazos, espalda y cuello. Podés realizar estiramientos suaves ¡incluso mientras mirás televisión o esperás el colectivo!



Tareas domésticas

Organizá tu semana para **dedicar un día** a hacer una limpieza profunda de tu casa; barrer, pasar la aspiradora, lavar ventanas o, incluso, la jardinería, pueden ser excelentes formas de moverse y cuidar tu salud.



Andar en bicicleta

Andar en bicicleta es un buen ejercicio de bajo impacto que te permite mantenerte activo. En caso de tener molestias/dolor en las articulaciones, es recomendable consultar a un profesional de la salud para evaluar el mejor tipo de ejercicio para vos.



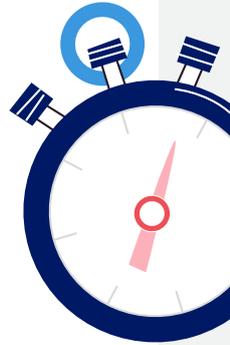
Natación

Nadar, hacer ejercicio aeróbico en el agua (por ej. aquagym) son otras opciones de ejercicio para mantenerte activo que implican un **bajo impacto en las articulaciones**.



Jugar con niños o mascotas

Dedicarle tiempo y atención a los más chicos y a nuestras mascotas, además de mantenernos en movimiento, es una manera de fortalecer los vínculos. **¡Disfrutá de estas actividades al aire libre y renová la energía!**



¡A tener en cuenta!



Es importante **consultar con un médico** antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, especialmente si tenés diabetes.



Varias de las tareas de la vida diaria **pueden sumar a tu movimiento semanal**. Elegir una escalera en vez de un ascensor, regar las plantas o limpiar tu casa pueden marcar la diferencia.



Mantener el cuerpo hidratado bebiendo agua **antes, durante y después del ejercicio**.



Usar calzado **cómodo**.



Checklist de ejercicio semanal

Día	¿Hice ejercicio?	¿Qué ejercicio hice?
Lunes	SI NO	
Martes	SI NO	
Miércoles	SI NO	
Jueves	SI NO	
Viernes	SI NO	
Sábado	SI NO	
Domingo	SI NO	



Referencias:

1. Healthline.com "10 ejercicios para la diabetes: Caminar, nadar, yoga y más". Disponible en: <https://www.healthline.com/health/es/ejercicios-para-la-diabetes#caminar> Consultado en Marzo 2025.
2. Runner's World. "Los 28 mejores ejercicios para hacer en casa con peso corporal". Disponible en: <https://www.runnersworld.com/es/training/g25549809/ejercicios-con-peso-corporal-en-casa/> Consultado en Marzo 2025.
3. Argentina.gov.ar "Mantene te activo siempre y en cualquier lugar". Disponible en: <https://www.argentina.gov.ar/salud/actividad-fisica/mantenerse-activo> Consultado en Marzo 2025.
4. Argentina.gov.ar "Actividad física". Disponible en: <https://www.argentina.gov.ar/salud/actividad-fisica> Consultado en Marzo 2025.
5. Organización Mundial de la Salud (OMS). "#SanosEnCasa - Actividad física". Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---physical-activity> Consultado en Marzo 2025.
6. Organización Mundial de la Salud (OMS). "Cada movimiento cuenta para mejorar la salud - dice la OMS". Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/25-11-2020-every-move-counts-towards-better-health-says-who> Consultado en Marzo 2025.
7. International Diabetes Federation. "Diabetes and physical activity". Disponible en: <https://idf.org/about-diabetes/diabetes-management/physical-activity/> Consultado en Marzo 2025.
8. Krishnan S, Tokar TN, Boylan MM, Griffin K, Feng D, McMurry L, Esperat C, Cooper JA. Zumba® dance improves health in overweight/obese or type 2 diabetic women. Am J Health Behav. 2015 Jan;39(1):109-20. doi: 10.5993/AJHB.39.1.12. PMID: 25290603.