

## El ejercicio y la diabetes tipo 2

**La probabilidad de que usted desarrolle diabetes tipo 2, que solía llamarse diabetes de comienzo en la edad adulta, es más alta si usted:**

- **es mayor de 45 años, tiene sobrepeso o es obeso, o es inactivo**
- **tiene presión arterial alta o colesterol alto**
- **tiene una madre, padre, hermano o hermana que padece la enfermedad**
- **es Hispano/Latino, Afro-Americano, Indio-Americano, Nativo de Alaska, Nativo de las Islas del Pacífico o Nativo de Hawaii**

¡Pero hay buenas noticias! Usted puede tomar pequeños pasos para prevenir o retardar el comienzo de la diabetes tipo 2 si alcanza y mantiene un peso saludable, se mueve más y toma decisiones inteligentes sobre la comida.

Establezca metas pequeñas para empezar. Añada un poco más de actividad hasta que alcance al menos 30 minutos al día, 5 días a la semana.

### **Pasos fáciles para ser más activo**

- Guarde el control remoto; levántese para cambiar el canal de la televisión. Estírese durante las pausas comerciales.
- Camine en círculos cuando hable por teléfono.
- Dé más pasos estacionando el automóvil más lejos de las tiendas, los cines o su oficina.

- Bájese del autobús una parada antes y camine el resto de la ruta, si no es peligroso.

### **Involucre a sus amigos y familiares**

- Demuéstreles a las personas más jóvenes que forman parte de su vida los bailes que usted disfruta.
- Enséñeles a sus nietos cómo plantar y cuidar un jardín.
- Juegue a tirar y atajar la pelota, o juegue tenis u otro deporte que usted disfruta.



### **Una pequeña rutina con un paso rápido**

Asegúrese de hacer ejercicios de calentamiento por unos cuantos minutos antes de empezar la rutina de ejercicios para así preparar el cuerpo para la actividad. Mueva los hombros, toque rítmicamente el suelo con los dedos de los pies, oscile los brazos o muévase en el mismo lugar, sin avanzar.

## **VISITE**

[www.nia.nih.gov/Go4Life](http://www.nia.nih.gov/Go4Life)

- Lea más consejos acerca de cómo incrementar su nivel de actividad.
- Solicite un DVD gratuito de ejercicios.

<http://ndep.nih.gov>

- Aprenda más sobre cómo prevenir y manejar la diabetes.
- Solicite publicaciones gratuitas sobre la diabetes.



**Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento**

Institutos Nacionales de la Salud

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos

Go4Life es una marca registrada del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.