



La diabetes y su salud

Beneficios de estar en forma

Bajar de peso y hacer ejercicio mejoran su salud de las siguientes maneras:

- Se baja el azúcar en la sangre al ayudar a la insulina a trabajar mejor.
- Se baja el colesterol.
- Se baja la tensión arterial.
- Se fortalece el corazón y se disminuye el riesgo de enfermedad coronaria, enfermedad renal y derrame.
- Le da más energía
- Se fortalece los músculos.
- Se fortalece los huesos.
- Se mejora el flujo sanguíneo.
- Se puede reducir la necesidad de medicamentos.
- Se reduce la tensión y lo ayuda a relajarse.
- Lo hace sentir mejor.

Si desea más información, contacte a:

Servicios de manejo de la enfermedad SoonerCare
(405) 522-6205
(800) 522-0114

o hable con su médico.

Bajar de peso ayuda a controlar la diabetes

¿Sabía usted que nueve de cada diez personas a las que se les ha diagnosticado diabetes tipo 2 tienen sobrepeso?

Las personas que tienen sobrepeso y tienen diabetes tienen más probabilidades de tener la tensión arterial alta, lo que puede ocasionar enfermedades coronarias, derrames y enfermedades renales.

Si usted tiene sobrepeso y tiene diabetes, bajar de peso puede:

- Ayudarle a bajar el nivel de azúcar en la sangre.
- Ayudarle a bajar la tensión arterial.
- Mejorar su salud.
- Hacerlo sentir mejor.

Algunas veces, cuando las personas con diabetes tipo 2 bajan de peso, no necesitan utilizar insulina ni tomar medicamentos para la diabetes.



La importancia del ejercicio

Hacer ejercicio con regularidad es una parte importante para controlar la diabetes. El ejercicio no tiene que ser arduo. Puede ser cualquier actividad que lo haga moverse, como caminar. Hacer el ejercicio suficiente ayuda a bajar de peso; lo ayuda a sentirse mejor física y mentalmente.

Consejos para hacer ejercicio

- Pregúntele a su médico qué tipo de programa de ejercicios es el adecuado para usted.
- Intente hacer ejercicio 30 minutos todos los días.
- Manténgase activo durante el día.
- Espere por lo menos 30 minutos o una hora después de comer para hacer ejercicio.