

Haga ejercicio sin peligro



Especialmente para el familiar de apoyo

¿Cómo puedo ayudarlo a hacer ejercicio sin peligro?

- ▶ Asegúrese de que tenga en cuenta su diabetes cuando realice actividades físicas. Recuérdele que revise su nivel de azúcar en la sangre antes de hacer ejercicio, si usa insulina. Su nivel de azúcar en la sangre debe ser mayor de 70 pero menor de 300 para que no haya peligro.
- ▶ Recuérdele que use su collar o brazalete de identificación, que dice que tiene diabetes.
- ▶ Revise el registro de seguridad de cualquier programa al que quiera unirse.
- ▶ Repasen juntos los consejos de seguridad. Asegúrese de que los siga todos.
- ▶ Asegúrese de que tenga la ropa y el equipo adecuados para realizar la actividad.
- ▶ Ofrezca ir a verlo mientras realiza una actividad para asegurarse de que la está haciendo correctamente.

¿Qué más puedo hacer?

- ▶ Hable con él sobre sus metas de actividad física.
 - ▶ ¿Qué tan activo desea mantenerse? ¿Quiere hacer Fomentadores de la Condición Física?
 - ▶ ¿Qué pasos puede dar para lograr sus metas?
- ▶ Elógielo cuando cumpla con su plan y cuando siga los consejos y pautas de seguridad.
- ▶ Hable con él sobre por qué es tan importante hacer actividad física VERDE.
 - ▶ Ayuda a mantener controlada la diabetes.
 - ▶ Lo mantendrá más sano para toda la vida.
- ▶ Asegúrese de que sepa lo importante que es para usted mantenerse físicamente activo.
 - ▶ Manténgase tan activo como su médico diga que puede mantenerse. Esto le ayudará a mejorar su propia salud.
 - ▶ Sea un ejemplo. No es necesario que hagan las mismas actividades. Lo que cuenta es demostrarle que usted se mantiene activo. Por ejemplo, salir a caminar con frecuencia le envía un fuerte mensaje.
 - ▶ Hable sobre lo que hace y por qué es importante para usted.

Recursos adicionales

- ▶ Haga que su familia se mantenga físicamente activa: Materiales para un estilo de vida, Capítulo 9
- ▶ Haga que la actividad física forme parte de la rutina diaria: Memorándum magnético, Capítulo 9
- ▶ Sea más sano con entrenamiento de resistencia: Materiales de mantenimiento, Módulo 13

Actividad sugerida

Repasen juntos estos consejos de seguridad. Asegúrese de seguirlos. Anímelo a hacer lo mismo.

Mis notas

1 Limitar los alimentos ROJOS 2 Aumentar la actividad física 3 Hacer reuniones familiares 4 Llevar un registro del peso

