

Diabetes y Actividad Física

Anna Cason, Dietética y Nutrición Humana (Natalia Martínez-Ochoa, traducción al Español)

La actividad física juega un rol importante en la salud. Esto incluye cualquier movimiento que gaste energía. Participar en actividades físicas provee protección contra enfermedades del corazón y derrames y puede ayudar al manejo de la presión sanguínea.

La actividad física afecta como tu cuerpo utiliza la insulina. Las células musculares utilizan insulina para tomar glucosa durante y después de la actividad, con los efectos durando hasta 24 horas después. El movimiento también ayuda a las células musculares a usar glucosa, estando la insulina presente o no. El impacto en los niveles de glucosa en sangre dependerá de la intensidad de la actividad, cuanto dure la actividad, y muchos otros factores. La actividad física ayuda a controlar los niveles de glucosa en sangre en el corto plazo y con el tiempo puede ayudar a bajar su A1C, la medida promedio de sus niveles de glucosa en sangre de los últimos dos a tres meses.

¿Cuánta actividad física debo hacer?

La Asociación Americana de la Diabetes (ADA) recomienda que los adultos con diabetes realicen actividad física moderada o vigorosa durante por lo menos 150 minutos por semana. Esto debería dividirse en tres días o más. Para agregar lentamente más actividad, considere caminatas de 10 minutos luego de cada comida durante 5 días a la semana e incremente ese tiempo a medida que se sienta más cómodo.

¿Cuándo debo hacer actividad física?

Intente no dejar pasar más de dos días seguidos sin movimiento para mantener de mejor manera sus niveles de glucosa en sangre. Dos a tres sesiones por semana de ejercicios de resistencia (incluyendo entrenamiento de fuerza o pesas) es también recomendable para adultos. Esta forma de actividad física puede realizarse con



equipos de gimnasio, como las pesas, maquinas, o bandas de resistencia. Puede hacerse también con el peso corporal, como las flexiones de brazo (lagartijas). Ejercicios de resistencia incluyen ciertas actividades como escalar y actividades del hogar como la jardinería y llevar los víveres.

¿Qué tipo de actividad física debo hacer?

Cualquier tipo de movimiento provee beneficios para la salud. La ADA recomienda actividad moderada o vigorosa y ejercicios de resistencia para obtener los mejores beneficios en el manejo de la glucosa en sangre. Algunos ejemplos están listados en la Tabla 1.

Adultos mayores también pueden beneficiarse de ejercicios de equilibrio y entrenamiento de flexibilidad, o estiramientos, para reducir el riesgo de caídas. Algunas actividades, como el yoga y el tai chi, también pueden ayudar al manejo de la glucosa en sangre. Como con cualquier otro movimiento, la intensidad y duración juegan su rol en el efecto.

Tabla 1. Actividades moderadas, vigorosas, y ejercicios de resistencia

Moderada	Vigorosa	Entrenamiento de fuerza
Caminar	Subir escaleras o pendientes	Ejercicios utilizando bandas, maquinas, pesas de mano
Bailar	Palear nieve	Calistenia/ejercicios con el peso corporal (el peso corporal genera resistencia al movimiento) como flexiones de brazo o sentadillas
Nadar	Hacer bicicleta cuesta arriba de manera energética	Cavar, levantar, y cargar como parte de la jardinería, trabajos de jardín, o agricultura
Aeróbica acuática	Cavar pozos	Llevar los vivieres
Correr a una velocidad lenta a moderada	Correr a una alta velocidad	Algunos ejercicios de yoga
Jardinería (empujar la cortadora de césped)	Clases de ejercicios aeróbicos	Algunos ejercicios de tai chi
Tenis	Bicicleta intensa	
Golf (sin carro)		

Consejos de seguridad

- Sea consciente sobre los efectos de la actividad en la glucosa en sangre. Aumentar los niveles de actividad física puede afectar su insulina para el manejo de la diabetes. Deje que sus proveedores de atención médica sepan si está planeando agregar más movimientos a su día.
- Chequeese glucosa en sangre antes, durante, y luego de ejercitarse. No haga ejercicio si su glucosa en sangre está por encima de 240 miligramos por decilitro (mg/dL) o si tiene cetonas en su orina.
- Lleve tabletas de glucosa o bocadillos con carbohidratos con usted en caso de que sus niveles de glucosa en sangre disminuyan. Use o lleve consigo una etiqueta de identificación o tarjeta indicando que usted tiene diabetes.

- Beba mucha agua antes, durante, y luego de la actividad.
- Evite ejercitarse antes de ir a la cama, porque podría causar hipoglicemia durante la noche.
- Discuta con su proveedor de atención médica sobre el manejo de su diabetes antes de comenzar un plan de actividad rigurosa.

Participar regularmente en actividades físicas algunos días a la semana puede mejorar la salud de su corazón y al mismo tiempo favorecer el control de la glucosa en sangre. Algunas actividades proveen beneficios adicionales, como ayudar a protegerse de las caídas. Ideas para incorporar gradualmente mayor actividad en su estilo de vida pueden encontrarse en el Plan de nueve semanas para incrementar los niveles de actividad física en esta publicación.

Plan de nueve semanas para incrementar los niveles de actividad física	
Semana 1 a 2: Caminar 30 minutos Camine 10 minutos por día durante tres días cada semana. <ul style="list-style-type: none">• ¡Comience despacio!• Divida la actividad en dos sesiones (ej., caminatas de 5 minutos a la mañana y a la noche).• Descanse entre días (ej., camine los lunes, miércoles, y viernes, y luego estire los domingos).	Semana 6: Caminar 90 minutos Camine 30 minutos por día durante tres días cada semana. <ul style="list-style-type: none">• Agregue 5 minutos más de ejercicio por día esta semana.• Divida la actividad en dos a tres sesiones (ej., camine 15 minutos a la mañana y 15 minutos a la noche, o camine 10 minutos luego de cada comida).• Camine los lunes, miércoles, y viernes.
Semana 3: Caminar 45 minutos Camine 15 minutos por día durante tres días cada semana. <ul style="list-style-type: none">• Agregue 5 minutos más de ejercicio por día esta semana.• Divida la actividad en dos a tres sesiones (ej., camine 7 minutos a la mañana y 8 minutos a la noche, o camine 5 minutos luego de cada comida).• Camine los lunes, miércoles, y viernes.	Semana 7: Caminar 105 minutos Camine 35 minutos por día durante tres días cada semana. <ul style="list-style-type: none">• Agregue 5 minutos más de ejercicio por día esta semana.• Divida la actividad en dos a tres sesiones (ej., camine 15 minutos a la mañana, seguido de 10 minutos a la tarde y 10 minutos a la noche).• Camine los lunes, miércoles, y viernes.
Semana 4: Caminar 60 minutos Camine 20 minutos por día durante tres días cada semana. <ul style="list-style-type: none">• Agregue 5 minutos más de ejercicio por día esta semana.• Divida la actividad en dos sesiones si así lo prefiere (ej., caminatas de 10 minutos a la mañana y a la noche).• Camine los lunes, miércoles, y viernes.	Semana 8: Caminar 120 minutos Camine 40 minutos por día durante tres días cada semana. <ul style="list-style-type: none">• Agregue 5 minutos más de ejercicio por día esta semana.• Divida la actividad en dos a tres sesiones (ej., camine 20 minutos a la mañana, y 20 minutos a la noche).• Camine los lunes, miércoles, y viernes
Semana 5: Caminar 75 minutos Camine 25 minutos por día durante tres días cada semana. <ul style="list-style-type: none">• Agregue 5 minutos más de ejercicio por día esta semana.• Divida la actividad en dos a tres sesiones (ej., camine 15 minutos a la mañana y 10 minutos a la tarde).• Camine los lunes, miércoles, y viernes.	Semana 9: Caminar 150 minutos Camine 40 minutos por día durante tres días entre semana y 30 minutos los fines de semana. <ul style="list-style-type: none">• Agregue 30 minutos más de ejercicio durante el fin de semana en esta semana. Puede realizarse en un día o durante todo el fin de semana.• Gradualmente incorpore actividades como el senderismo, bicicleta, o clases de aeróbico.

Adapted from: <http://www.health.gov/paguidelines/>

Referencias

- American Diabetes Association. (2024). Blood glucose and exercise | ADA. Diabetes.org. <https://diabetes.org/health-wellness/fitness/blood-glucose-and-exercise>
- CDC. (2021). Get moving to manage your diabetes. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/diabetes/library/features/get-moving-to-manage-diabetes.html>
- Colberg, S.R., Ronald J. Sigal, R.J., Yardley, J.E., Riddell, M.C., David W. Dunstan, D.W., Dempsey, P.C., Horton, E.S., Castorino, K., Tate, D.F. (2016). Physical activity/exercise and diabetes: a position statement of the American Diabetes Association. *Diabetes Care*. 39(11):2065–2079. <https://doi.org/10.2337/dc16-1728>
- Mayo Clinic. (2018). Diabetes and exercise: when to monitor your blood sugar. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/diabetes/in-depth/diabetes-and-exercise/art-20045697>
- U.S. Department of Health and Human Services. (2018). Physical activity guidelines for Americans, 2nd edition. In health.gov (pp. 1–118). https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf
- Zahalka S.J., Abushamat L.A., Scalzo R.L., et al. (2023). The role of exercise in diabetes. In: Feingold K.R., Anawalt B., Blackman M.R., et al., editors. Endotext [Internet]. South Dartmouth (MA): MDText.com, Inc.; 2000-. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK549946/>

Esta publicación es una revisión de la publicación en inglés *Diabetes and Physical Activity* (Diabetes y Actividad Física), originalmente escrita por Ingrid Adams.

Cooperative Extension Service

Agriculture and Natural Resources
Family and Consumer Sciences
4-H Youth Development
Community and Economic Development

MARTIN-GATTON COLLEGE OF AGRICULTURE, FOOD AND ENVIRONMENT

Educational programs of Kentucky Cooperative Extension serve all people regardless of economic or social status and will not discriminate on the basis of race, color, ethnic origin, national origin, creed, religion, political belief, sex, sexual orientation, gender identity, gender expression, pregnancy, marital status, genetic information, age, veteran status, physical or mental disability or reprisal or retaliation for prior civil rights activity. Reasonable accommodation of disability may be available with prior notice. Program information may be made available in languages other than English. University of Kentucky, Kentucky State University, U.S. Department of Agriculture, and Kentucky Counties, Cooperating.

Lexington, KY 40506 Revised 11-2025



Disabilities
accommodated
with prior notification.