

# Get Active

## National Diabetes Education Program

### Get moving!

Physical activity is good for everyone whether you have diabetes or not. Being active helps you:

- Keep your body healthy and strong.
- Stay at a weight that is right for you.
- Lose weight slowly.
- Feel better if you are in a bad mood or stressed out.
- Relax and sleep well.
- Lower your blood glucose and keep it close to normal.

### What can I do?

There are many ways you can be active. Pick the things you like to do:

- Take a walk, hike, or ride a bike.
- Skateboard, roller blade, or ice skate.
- Listen to music and dance.
- Go bowling.
- Play soccer or other sports.
- Take PE or gym in school.
- Play video games that make you move.

**Get moving and have fun!**

**Make being active a part of your life every day.**



### How much do I need?

Be active at least 60 minutes every day. It is okay to break it up into 20 minutes, three times a day.

If you have not been active, start slowly. Choose something you like to do.

### How can my family and friends help?

Be active with friends and family. It is more fun with others. Ask your family members and friends to get fit with you.

- Take a walk after dinner.
- Help to clean the house, cut the grass, do yard work, rake leaves, or shovel snow.
- Walk to and from school with friends.

## What should I do before I start?

Talk to your doctor about types of activity that will work best for you. Ask if:

- You need to check your blood glucose before and after activity.
- Your medicine can make your blood glucose get too low during activity. If so, bring a snack.

## What if I do not like it?

Think of other ways you can get active:

- Wash the family car.
- Do sit-ups.
- Lift light weights (you can use a pair of hand weights or two soup cans).
- Jump rope or jog in place while you watch TV.
- Take the stairs when you can.
- Walk fast around the mall a few times.

If at first you cannot do a lot or get out of breath—keep at it. Add a little more each week. Make a list of things you like to do. Hang it in your room and look at it every day.

## Tips for parents

- Talk to your teen's school about having more active time for students.
- Ask the school if you and your child can use the gym after school.
- Have your teen join active programs like swim clubs, rec programs, the YMCA, the 4-H youth organization, the Boy or Girl Scouts, or Boys and Girls Clubs.
- Talk to local community leaders about making safe places for teens to be active.
- Offer to help fix up public playgrounds or sport fields.



## Take charge of your diabetes



If you have type 2 diabetes, you need to:

- Eat healthy foods.
- Be active every day.
- Take your medicine.
- Check your blood glucose as planned with your health care team.
- Stay at a healthy weight.

**Taking care of your diabetes can help you stay fit, feel great, and give you more energy to have fun.**

**Diabetes Care and Education**  
a dietetic practice group of the  
**Academy of Nutrition and Dietetics**



Visit...

**National Diabetes Education Program** to learn more and get free copies of other tip sheets for teens.

[www.YourDiabetesInfo.org](http://www.YourDiabetesInfo.org) • 1-888-693-NDEP (6337)

Francine R. Kaufman, M.D., Chief Medical Officer, Medtronic Diabetes, and Emeritus Professor of Pediatrics, Keck School of Medicine, University of Southern California, and Children's Hospital Los Angeles, CA, and Janet Silverstein, M.D., Professor, Department of Pediatrics, University of Florida, Gainesville, FL, reviewed this material for technical accuracy.

The U.S. Department of Health and Human Services' National Diabetes Education Program (NDEP) is jointly sponsored by the National Institutes of Health and the Centers for Disease Control and Prevention with the support of more than 200 partner organizations.

# Mantente activo

Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes

## ¡Muévete!

El ejercicio es bueno para todos, si se tiene diabetes o no. El mantenerte activo te ayuda a:

- Mantener el cuerpo sano y fuerte.
- Mantener tu peso ideal.
- Perder peso lentamente.
- Sentirte mejor si estás de mal humor o con mucho estrés.
- Relajarte y dormir bien.
- Reducir la glucosa en la sangre y mantenerla cerca de lo normal.

## ¿Qué puedo hacer?

Hay muchas maneras de estar activo. Escoge las cosas que te gustan hacer:

- Haz una caminata, sal de excursión o monta en bicicleta.
- Patina en pavimento, en el hielo, o en patineta.
- Pon música y baila.
- Juega boliche o a los bolos.
- Juega fútbol u otros deportes.
- Toma clases de educación física o de gimnasia en la escuela.
- Juega con videos que promuevan la actividad física.

**¡Muévete y diviértete!**

**Haz que el ejercicio sea parte de tu vida diaria.**



## ¿Cuánto ejercicio necesito?

Haz por lo menos 60 minutos de ejercicio todos los días. Veinte minutos, tres veces al día está bien. Comienza lentamente si no has estado haciendo ejercicio con regularidad. Escoge algo que te gusta hacer.

## ¿Cómo pueden ayudarme mis familiares y amigos?

Haz ejercicio con amigos o con la familia. Es más agradable hacer ejercicio con otras personas. Pídeles a tus amigos y familiares que se pongan en forma contigo.

- Sal a caminar después de la cena.
- Ayuda a limpiar la casa, corta el césped, trabaja en el patio, barre las hojas de los árboles o patea la nieve.
- Camina a la escuela y de regreso a casa con tus amigos.



## ¿Qué debería hacer antes de empezar?

Habla con tu médico acerca de los tipos de actividades que serían mejores para ti. Pregunta si:

- Debes chequearte la glucosa en la sangre antes y después de hacer ejercicio.
- El medicamento que tomas puede hacer que la glucosa en la sangre baje demasiado durante el ejercicio. Si es el caso, lleva una merienda o "snack".

## ¿Y si no me gusta?

Piensa en otros tipos de ejercicios que podrías hacer:

- Lava el auto.
- Haz abdominales.
- Levanta pesas livianas (puedes usar un par de pesas de mano o dos latas de sopa).
- Salta la cuerda o trota en el mismo lugar mientras ves televisión.
- Si es posible, usa las escaleras.
- Camina rápido por el centro comercial varias veces.

Si al principio no puedes hacer mucho o te falta el aire, no te desanimes. Aumenta un poquito cada semana. Haz una lista de las cosas que te gustan hacer. Cuélgala en tu cuarto y mírala todos los días.

## Consejos para los padres

- Hable en la escuela de su hijo sobre la posibilidad de tener más actividad física para los estudiantes.
- Pregunte en la escuela si usted y su hijo pueden usar el gimnasio después de las clases.
- Inscriba a sus hijos en programas que promuevan actividades tales como un club de natación, programas de recreación, la YMCA, la organización juvenil 4-H o los Scouts o clubes para niños o niñas.
- Hable con los líderes comunitarios de su área acerca de tener lugares seguros donde los jóvenes puedan mantenerse activos.
- Ofrézcase para ayudar a arreglar las zonas recreativas o los campos de deporte.



## Hazte cargo de tu diabetes



Si tienes diabetes tipo 2 debes:

- Comer alimentos saludables.
- Mantenerte activo todos los días.
- Tomarte la medicina.
- Revisarte la glucosa en la sangre siguiendo las instrucciones de tu equipo de cuidados de la salud.
- Mantener un peso saludable.

**El cuidar la diabetes te ayuda a mantenerte en forma, sentirte bien y te da más energía para hacer cosas divertidas.**



Visita...

**El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes**

para aprender más sobre la diabetes y obtener copias gratuitas de otras hojas informativas para jóvenes.

[www.diabetesinformacion.org](http://www.diabetesinformacion.org) • 1-888-693-6337 (1-888-693-NDEP)

El NDEP agradece a Francine R. Kaufman, M.D., Jefa del Departamento Médico de Medtronic Diabetes y Profesora Emérita de Pediatría de la Escuela de Medicina Keck de la Universidad de California del Sur y del Hospital Infantil de Los Ángeles, CA, y a Janet Silverstein, M.D., Profesora del Departamento de Pediatría, Universidad de Florida, Gainesville, FL, quienes revisaron este material para verificar su precisión técnica.

El Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NDEP) del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos es un programa conjunto de los Institutos Nacionales de la Salud (NIH) y de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC). Cuenta con el apoyo de más de 200 organizaciones asociadas.