

## ¡Es fácil mantenerse activo!

La actividad física o ejercicio es cualquier cosa que lo hace moverse. Incluye cosas como:

- Caminar
- Bailar
- Nadar
- Cualquier actividad que le guste hacer y que lo haga sudar un poco

Son muchas las razones buenas de que la gente con diabetes se mantenga activa. El ejercicio diario puede ayudarle a fortalecer su cuerpo. También puede ayudarle a dormir y sentirse mejor. Además, puede ayudar a reducir la presión arterial, el azúcar en la sangre y el colesterol. Estos cambios son beneficiosos para el corazón. Bajar de peso también podría reducir la cantidad de insulina o pastillas para la diabetes que necesita.

### Hable con su doctor

Pregúntele a su equipo de atención médica cuáles actividades puede hacer sin riesgo. Es importante consultar a su doctor antes de comenzar cualquier tipo de actividad.

### ¿Qué es lo que lo detiene?

La mayoría de la gente tiene por lo menos una razón para no hacer más actividad. Quizás usted nunca haya sido muy activo. Quizás teme que se le bajará el azúcar en la sangre. ¿Qué es lo que le impide hacer más actividad física? Luego, pregúntese qué requerirá para superar ese obstáculo.

Cuando piensa que no puede...	Nuevas ideas para demostrar que sí puede
No tengo tiempo para hacer 30 minutos de ejercicio al día.	Haga lo más que pueda. Cada paso cuenta. Si apenas empieza, comience con 10 minutos al día. Luego añada más, poco a poco. Aumente su actividad hasta que logre 10 minutos a la vez, tres veces al día.
Estoy muy fatigado después de trabajar.	Planee hacer alguna actividad antes del trabajo o durante el día.
No tengo la ropa apropiada.	Póngase cualquier cosa cómoda. Lo importante es que tenga calzado que le quede bien y calcetines que no le

	molesten la piel.
Me da vergüenza hacer ejercicio en grupo.	Elija una actividad que pueda hacer por su cuenta. Tome una clase de aeróbics en la televisión o salga a caminar.
No quiero que me duelan los músculos.	Si empieza poco a poco, el ejercicio no debería doler. Elija una actividad que pueda hacer sin que lo deje adolorido. Aprenda a hacer calentamiento y estiramientos antes de comenzar. Tómese tiempo para enfriarse al final.
Temo que se me baje la glucosa.	Si está tomando un medicamento que podría causar hipoglucemia (una baja de azúcar en la sangre), pregúntele a su doctor qué clase de ejercicio hacer sin correr riesgo.
Me duelen las rodillas cuando camino.	Haga ejercicios sentado o natación.
Hace demasiado calor afuera.	Si hace demasiado calor, frío o humedad, camine adentro en un centro comercial.
No es seguro caminar en mi barrio.	Encuentre una actividad que pueda hacer en interiores, como una clase de ejercicio en un centro de la comunidad.
Temo que mi enfermedad empeore.	Vaya a que le hagan un chequeo antes de empezar su rutina de ejercicio. Aprenda lo que usted puede hacer sin riesgo.
No tengo dinero para inscribirme en un club deportivo o comprar equipo.	Haga algo que no requiera equipo caro. Camine o use latas de comida como pesas.
El ejercicio me aburre.	Encuentre algo que le gusta hacer. Pruebe diferentes actividades en diferentes días.

If the enclosed information is not in your primary language, please call 1-800-600-4441(TDD/TTY only 711). We can translate this at no cost to you.

ENGLISH

Yog cov ntabw ntabwv xov xwm xa tuaj no tsis yog koj hom lus, thov hu xovtooj rau 1-800-600-4441 (TDD/TTY Cov neeg lag ntseg ces siv tus xovtooj no xwb 711) Peb tuajyeem txhais cov ntabw ntabwv no pub dawb rau koj.

HMONG

Afai o lenei faaaliga e le o alu atu i lau gagana masani, faamolemole vala'au mai i le telefoni: 1-800-600-4441 (Na'oto TTD/TTY 711) E mafai ona matou faaliliuina lenei mea e aunoa ma lou totogiina

SAMOAN

Если прилагаемая информация не на вашем родном языке, позвоните, пожалуйста, по телефону 1-800-600-4441 (только TDD/TTY 711). Мы можем перевести вам это бесплатно.

RUSSIAN

Якщо прикладена інформація не на вашій рідній мові, подзвоніть, будь ласка, по телефону 1-800-600-4441 (тільки TDD/TTY 711) Ми можемо зробити для вас цей переклад безкоштовно.

UKRAINIAN

동봉한 안내자료가 귀하의 모국어로 준비되어 있지 않으면 1-800-600-4441 (TDD/TTY 711)로 연락하십시오. 무료로 이 번역을 해드릴 수 있습니다.

KOREAN

Dacă informațiile alăturate nu sunt în limba dumneavoastră natală vă rugăm să sunați la 1-800-600-4441 (numai pentru TDD/TTY 711). Vă putem traduce aceasta fără să vă coste nimic.

ROMANIAN

ይህ የምንልክላቸው መረጃ በቋንቋዎ ካልሆነ፣ እባክዎን በስልክ ቁጥር 1-800-600-4441 (TDD/TTY ብቻ 711) ይደውሉ ያለ ምንም ወጪ ይህን ልንተረጎምልዎ እንችላለን።

AMHARIC

እዚ ንስደልኩም ዘለና ሓበሬታ ብቋንቋኹም ምስ ዘይከውን ብክብረትኩም ብስልኪ ቁጥር 1-800-600-4441 (TDD/TTY ጥራሕ 711) ደውሉ እዚ ብዘይ ምንም ዋጋ ክንትርጎምልኩም ንክእል ኢና።

TIGRIGNA

Si la información adjunta no está en su idioma primario, llame al 1-800-600-4441 (TDD/TTY solamente: 711). Podemos traducir esto sin costo para usted.

SPANISH

ຖ້າຂໍ້ມູນທີ່ໄດ້ເອົາຄັດຕົວມານາຊອງນີ້ບໍ່ແມ່ນພາສາແມ່ຂອງທ່ານ, ກະລຸນາໂທຫາ 1-800-600-4441 (ສໍາລັບການໂທດ້ວຍ TDD/TTY ແມ່ນ 711) ພວກເຮົາສາມາດແປອັນນີ້ໃຫ້ທ່ານໂດຍບໍ່ເສຍຄ່າ.

LAOTIAN

Nếu thông tin đính kèm không có ngôn ngữ của quý vị, xin gọi 1-800-600-4441(TDD/TTY dành riêng 711). Chúng tôi có thể dịch nội dung này miễn phí cho bạn.

VIETNAMESE

如果隨附的資料不是您的主要語言，請撥打電話 1-800-600-4441 (TDD/TTY 專線 711) 我們可免費為您翻譯。

CHINESE

បើសិនជាព័ត៌មានដែលបានភ្ជាប់មកនេះ មិនមែនជាភាសាដើមរបស់លោកអ្នកទេ សូមទូរសព្ទទៅកាន់លេខ 1-800-600-4441 (សំរាប់ DTT/TTY សូមទូរសព្ទទៅកាន់លេខ 711) យើងខ្ញុំអាចបកប្រែភាសានេះ ដោយមិនគិតថ្លៃពីលោកអ្នក។

CAMBODIAN

Kung ang nakalakip na impormasyon ay hindi sa inyong pangunahing wika, pakitawagan po ang 1-800-600-4441 (TDD/TTY lamang 711). Maaari namin itong isalin para sa inyo nang walang bayad.

TAGALOG

اگر اطلاعات ضمیمه به زبان شما نیست، با شماره 1-800-600-4441 تماس بگیرید ما می توانیم بدون هزینه این را برای شما ترجمه کنیم. (TDD/TTY شماره 711 فقط با شماره برای)

FARSI