

Actividades recomendadas para beneficiar a nuestro cuerpo

La actividad física es especialmente importante para controlar la diabetes y prevenir las enfermedades cardiovasculares. El cuerpo funciona a través de distintos sistemas que se benefician con la actividad física regular y para cada sistema se recomienda hacer distintas actividades:

SISTEMA CARDIOVASCULAR (el corazón y la circulación de la sangre)	SISTEMA RESPIRATORIO (los pulmones y el oxígeno en nuestro cuerpo)	SISTEMA LOCOMOTOR (los músculos y los ligamentos)
<ul style="list-style-type: none"> • Caminar a paso rápido y sin detenerte por lo menos 15 minutos. • Trotar suave de 15 a 30 minutos. • Andar en bicicleta estacionaria o en movimiento durante 15 minutos. • Subir y bajar escaleras varias veces. 	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar a paso rápido y sin detenerte por lo menos 15 minutos. • Trotar rápido de 15 a 30 minutos. • Bailar a ritmo rápido durante 20 minutos. • Hacer ejercicios aeróbicos guiados por 30 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer ejercicios con elásticos o ligas para fortalecer los brazos y las piernas. • Hacer lagartijas contra la pared y sentadillas, cuidando las rodillas. • Caminar con pesas en los tobillos y en las rodillas (con supervisión profesional).
SISTEMA NERVIOSO (el cerebro con todas sus funciones)	SISTEMA ÓSEO (los huesos del esqueleto)	BIENESTAR EMOCIONAL
<ul style="list-style-type: none"> • Seguir movimientos de baile de un/a instructor/a durante 30 minutos. • Imitar movimientos de cualquier deporte. • Hacer juegos con pelotas por 30 minutos. • Realizar actividades cotidianas con la mano o la pierna que normalmente no usamos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Trotar suavemente distancias largas de 15 a 30 minutos. • Nadar por 30 minutos. • Recorrer en bicicleta distancias largas de 30 a 45 minutos. • Realizar deportes con pelotas de 15 a 30 minutos. 	<ul style="list-style-type: none"> • Participar en juegos grupales. • Caminar o practicar juegos en espacios abiertos. • Practicar diferentes estilos de baile. • Trabajar en un huerto o jardín comunitario. • Hacer actividades físicas en compañía de familiares o amistades.

Inicia con la actividad que te parezca más sencilla o que te guste más, recuerda que si es algo que disfrutas será más fácil que se convierta en un hábito. Cuando te sientas lista/o aumenta el tiempo o inicia actividades más complejas.