

*Motivación
para levantarse
del sofá*

**10 FORMAS DE ANIMARSE
A HACER EJERCICIO**



Sabemos que el sedentarismo es uno de los grandes enemigos de una buena gestión de la glucosa y un factor clave en el desarrollo de la diabetes tipo 2. Por eso es tan importante que prescindamos más del sofá y que hagamos ejercicio de forma regular. No se trata de correr ma-

ratones, como por cierto hacen cada vez más personas con diabetes, sino de caminar un rato cada día o de practicar a nuestro ritmo aquel deporte que más nos guste. En estas páginas, os ofrecemos 10 maneras de animarnos a ponernos calzado deportivo y ponernos a hacer actividad física. ●



01 ¡VAS A MEJORAR LA GESTIÓN DE TU DIABETES!

¿Qué motivo más poderoso hay que mejorar el control de tu enfermedad? Está más que demostrado que la práctica regular de ejercicio -desde paseos diarios hasta la realización de deportes físicamente más exigentes- ayuda a mejorar la gestión de la diabetes y, por tanto, a prevenir complicaciones. Un estilo de vida saludable, que también comprende una dieta equilibrada, es el principal regalo que le podemos hacer a nuestra salud y a nuestra vida. Vamos a sentirnos mejor y vamos a neutralizar con mayor facilidad todos aquellos problemas que se puedan derivar de la diabetes.

02 PIENSA EN LA SENSACIÓN DE BIENESTAR Y FELICIDAD POSTERIOR AL EJERCICIO

Después de hacer ejercicio, nos sentimos mucho mejor. ¡Nos sentimos... felices! De hecho, cuando hacemos actividad física nuestro cerebro segrega las conocidas como hormonas de la felicidad, las endorfinas. Esa es la explicación física, porque hay otra que es psicológica: nos sentimos satisfechos porque sabemos que estamos haciendo lo correcto, para nuestra salud y para contribuir a una mejor gestión de la diabetes. Si tenemos presente esa sensación de bienestar, seguro que nos engancharemos al ejercicio.



03 ¿ESTRÉS? ¿YO?

La vida diaria es suficientemente estresante. Y, es cierto, la gestión de la diabetes puede ser una causa más de estrés en algunos momentos. Pues bien, el ejercicio nos permite desembarazarnos de toda esa energía negativa que nos atenaza. Después de una buena ducha, seguro que pensaremos con más claridad y nos sentiremos más aliviados, más optimistas, más relajados y más felices.



04 GANARÁS AMIGOS Y FORTALECERÁS AMISTADES

Para las personas con diabetes, la socialización es fundamental para adoptar una actitud positiva ante la patología. Por esa razón es tan importante el entorno familiar y de amigos de toda la vida. Por eso, también, juega un rol tan positivo la asociación de pacientes a la que pertenecemos. La práctica de deporte, que podemos realizar junto a otras personas, tengan éstas diabetes o no, también facilita que ganemos nuevos amigos o que reforcemos los lazos de amistad que ya tengamos.



08 EL DEPORTE TE AYUDA A PENSAR

En el silencio del ejercicio podemos pensar de forma tranquila y con más creatividad. Se nos pueden ocurrir nuevas ideas o podemos tomar decisiones más creativas. Así como el ejercicio nos ayuda a socializar, también puede ser una magnífica forma de conocerse mejor a uno mismo y de tener unos productivos momentos de intimidad. La expresión *mens sana in corpore sana* la podemos entender también de esa manera. Una persona que practica ejercicio de forma regular, está fortaleciendo al mismo tiempo su mente, su intelecto y su capacidad creativa y de discernimiento.



05 CALCULA LAS CALORÍAS QUE QUEMARÁS

Una muy eficiente forma de empujarnos a abandonar una vida sedentaria es la certeza de que haciendo ejercicio contribuiremos a tener un peso idóneo. Y es que en el día a día de nuestra diabetes, el sobrepeso es un factor especialmente negativo. Así que, pensemos en las muchas calorías que quemaremos con la realización de alguna actividad física.



06 VISUALÍZATE MÁS ATRACTIVO O ATRACTIVA

La visualización es una de las técnicas más poderosas para motivarse. Imaginarnos cómo queremos ser, siendo conscientes de que con una rutina de ejercicio es posible, tiene unos efectos inmediatos en nuestro cerebro y es una gran fuente de motivación.

09 ¡YA ERES DEL CLUB!

Cada vez más personas, tengan diabetes o no, toman conciencia de la importancia del deporte para robustecer su salud. El ejercicio físico ayuda a mantener un peso saludable y es básico para evitar problemas cardiovasculares y para impedir o retrasar la aparición de una diabetes tipo 2. Si hacemos actividad física, nos sentiremos integrantes de ese grupo de personas que se preocupan por su bienestar y por su salud. Nos sentiremos mejor con nosotros mismos y tendremos una mejor autopercepción. Asimismo, nos interesaremos por todos los aspectos que rodean el deporte, sobre todo si practicamos disciplinas especialmente exigentes como las carreras a pie, el ciclismo o la natación, por poner algunos ejemplos. Visitaremos blogs de deportistas con diabetes. Y buscaremos consejos de expertos en diabetes en revistas como la que tenéis ahora mismo entre manos. Y es posible que nos animemos a explicar nuestras experiencias en un blog, explicando las alegrías que nos ofrece el deporte.



07 PÁSATELO BIEN CUANDO HAGAS EJERCICIO

El ejercicio debe ser divertido. Si no es así, si no nos lo pasamos bien, tratemos de buscar otro tipo de ejercicio que nos guste. No nos desanimemos y no tiremos la toalla de buenas a primeras. Seguro que hay un deporte o una actividad física que se adaptan a nuestros gustos y a nuestra rutina. Por otro lado, pensemos que se adaptan a nuestros gustos y a nuestra rutina. Por otro lado, pensemos que muchas formas de ejercicio favorecen la interacción con otras personas. Si caminamos cada día una hora con nuestras amistades, al mismo tiempo que nos ponemos en forma, nos podemos poner al día y conversar sobre temas que tengamos en común. Asimismo, muchos deportes nos permiten escuchar música al mismo tiempo con algún dispositivo portátil de reproducción de canciones.



10 ¡PRÉMIATE!

Si adquirimos la disciplina y el hábito de hacer ejercicio cada día o de forma regular, nos merecemos un premio. El mejor regalo es saber que estamos haciendo lo que debemos, para mejorar el control de la glucosa y evitar las complicaciones derivadas de la diabetes. Pero, ¿por qué no? Si un día realizamos una actividad que resulta especial para nosotros, o si hemos sido capaces de consolidar una rutina de ejercicio a lo largo del tiempo, por qué no podemos darnos un capricho: comprarnos ropa, un libro...