



Si tienes un espacio muy limitado, los ejercicios de resistencia son una buena opción

cada semana, o una combinación equivalente". Por tanto, los 10.000 pasos a 5 km/h cubrirían, en un solo día, dos tercias partes de estos requerimientos semanales. ¿Te pones en marcha?

Ponte la tele. Sí, sí, has leído bien. Enciende la televisión. Y es que este electrodoméstico puede ser un buen aliado para motivarte y ponerte las pilas. En buscadores de vídeos como Youtube, cuya aplicación puedes instalarte en tu smart TV, puedes encontrar rutinas seguras y fáciles de seguir desde casa. Por otro lado, también hay vídeos de fitness en DVD que puedan estimularte a realizar ejercicio en casa. Seguro que tu asociación puede echarte una mano para dar con el vídeo o los vídeos adecuados.

Aprovecha el peso de tu propio cuerpo. Si tienes un espacio muy limitado, los ejercicios de resistencia son una buena opción. Se trata de ejercicios en los que aprovechas el peso de tu propio cuerpo, como las flexiones o las sentadillas, u otras muchas propuestas menos ambiciosas, pensadas para personas con más dificultad de movimiento. Puedes encontrar rutinas en el sitio web de Fundación Alicia <https://diabetesalacarta.org>.



Limpia la casa a fondo. Si no deseas seguir unas rutinas convencionales, puede ser una buena idea entregarte a las tareas de casa. Pasar la aspiradora, barrer, fregar... son actividades físicas que contribuyen a una mejor gestión de la glucosa. Por supuesto, las tareas de mantenimiento o embellecimiento del hogar también ayudan: ¿hay que pintar una pared?; ¿hay que lijar y barnizar algún elemento de madera? Cuando haces este tipo de tareas, consigues una doble satisfacción: haces ejercicio y consigues que tu casa esté más ordenada, limpia y bonita. ●

¡Qué frío hace fuera!

Ejercicios para hacer en casa

En los meses de más frío, apetece mucho menos salir a la calle. El menor número de horas de sol, tampoco ayuda, porque enseguida se hace de noche. Por otro lado, las condiciones meteorológicas pueden ser duras, con nieve o fuertes ráfagas de viento. En definitiva, que te sientas mejor en el confort de tu hogar. Ahora bien, para una mejor gestión de la diabetes, sabes que debes dedicar un rato al día a pasear o, en general, a hacer ejercicio físico.

¿Puedes quemar calorías y glucosa desde la comodidad de tu casa? Por supuesto. Aquí te damos algunas ideas:

Da vueltas. Sí, da vueltas por tu vivienda. Trázate un circuito (cocina, comedor, salón; por poner un ejemplo) y recórrelo durante varias veces. Tantas veces como puedas. Ponte la música que más te guste, o tu programa de radio favorito

(búscate el programa en su versión podcast, o a la carta en la web de la emisora), y verás cómo, sin casi darte cuenta, alcanzas los 10.000 pasos recomendados al día para llevar un estilo de vida saludable.

Pero probablemente no haga falta caminar tanto. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda a las personas adultas dedicar "como mínimo 150 minutos semanales a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física vigorosa

En el confort del hogar podemos hacer ejercicios para mejorar la gestión de nuestra diabetes

