



Opciones de tratamiento
para diabetes tipo 2 en adolescentes y jóvenes
(Treatment Options for type 2 Diabetes in Adolescents & Youth)

Concéntrate en mantenerte activo

Mantenerse activo puede ser difícil. Sarah no estaba contenta con su peso, de modo que decidió comenzar a realizar más actividad física. Al cabo de dos meses caminaba 5 días por semana durante 30 minutos cada vez. Caminaba con su padre o con su madre después de la cena. Su madre caminaba con Sarah los lunes, miércoles y viernes, y su padre los martes y jueves. Luego su padre comenzó a trabajar por las noches porque en su lugar de trabajo había un compañero enfermo. Su madre tuvo que comenzar a llevar a su hermana a una clase de natación, y a su hermano al fútbol por las noches. Esto significó que no había tiempo para que sus padres la acompañaran a caminar por las noches, de modo que Sarah comenzó a hacer ejercicio cada vez menos.

¿Por qué crees que Sarah dejó de hacer ejercicio?

¿Qué podría hacer Sarah para mantenerse activa?

¿Se te ocurren algunas formas de mantenerte activo?

- ▶ Mantenerse activo es la mejor manera de cambiar la forma en que luce y funciona tu cuerpo.
- ▶ La manera más fácil es mantenerte activo con un amigo o alguien de tu familia. Esto hace que tengas un compañero con quien puedes mantenerte activo, y alguien que puede animarte a mantenerte activo cuando te sientes desanimado.
- ▶ Busca formas de mantenerte más activo físicamente tales como bajarte del autobús una o dos paradas antes que lo normal, o usar las escaleras con más frecuencia.

Repasa las lecciones 3 y 5 en tu manual para obtener más información sobre cómo mantenerte activo.