



Guía del participante

Siga activo para prevenir el T2



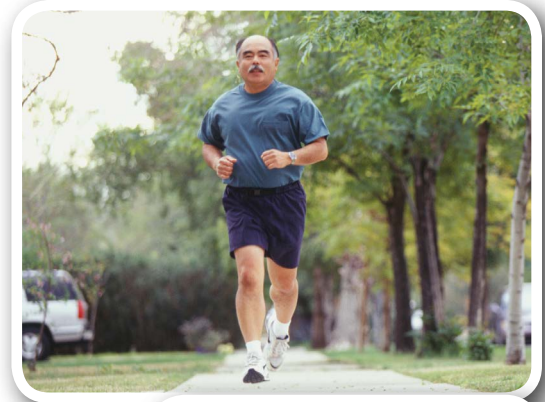
Tema central de la sesión

Mantenerse activos es una forma de prevenir o retrasar el tipo más común de la diabetes: El tipo 2 (T2).

En esta sesión vamos a charlar de:

- Algunos beneficios de hacer actividad física.
- Cómo llevar un registro de la actividad física.
- Los retos o desafíos de hacer actividad física y cómo superarlos.

Al final de esta sesión va a revisar su plan de acción semanal para que haga los cambios que necesite.



Consejos prácticos:

- ✓ Conozca su “porqué.” Recuérdese a sí mismo por qué quiere hacer actividad física. Pida a sus familiares y amigos que también se lo recuerden.
- ✓ Premie su esfuerzo por alcanzar sus metas de estar en forma con pequeños premios que no sean comida.
- ✓ Pida a sus familiares y amigos que le den ánimo.



La historia de Teo

Conozcamos la historia de Teo, quien tiene 45 años. Su doctor le dijo que necesitaba mantenerse en forma y hacer al menos 150 minutos de actividad física a la semana para prevenir la diabetes tipo 2. Sabemos que él alcanzó su meta de bajar de peso y ya no está en riesgo de diabetes tipo 2.

Además, le gusta cómo se siente al hacer actividad física, porque le da energía y lo ayuda a dormir mejor.

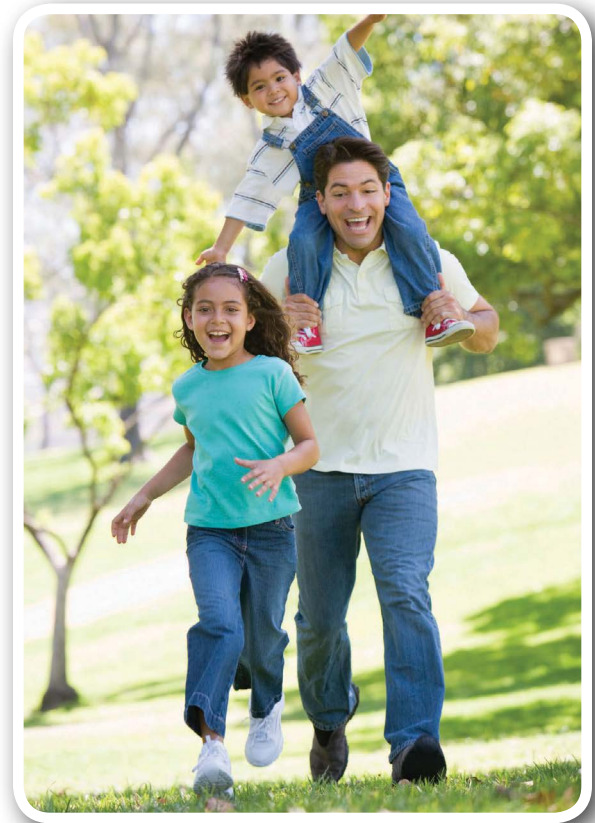
No obstante, cuando la esposa de Teo comenzó a ir a clases de noche, su horario se llenó de más ocupaciones. Teo debe encargarse de algunas de las tareas de la casa que antes hacía su esposa. Como el tiempo ha cambiado, él ya no camina a la hora del almuerzo.

Como está tan ocupado, le cuesta encontrar tiempo para hacer actividad física. Además, se siente menos motivado. La rutina física de Teo se está viniendo abajo. Decide que es el momento de tomar medidas.

Teo se da pequeñas recompensas (que no son comida) por alcanzar sus metas de estar en forma, como salir de paseo a un lugar que ha querido visitar desde hace tiempo, visitar a un amigo o comprar esa prenda de ropa en rebaja que tanto quería.

Les pide a sus hijos que le den una mano con las tareas del hogar para así tener más tiempo de hacer actividad física.

Hoy en día, a Teo le va mejor manteniéndose activo por largo tiempo. La historia de Teo nos enseña que pequeñas recompensas por encontrar tiempo para hacer actividad física, con el apoyo de su familia, pueden ayudarlo a mantener sus metas de actividad física.

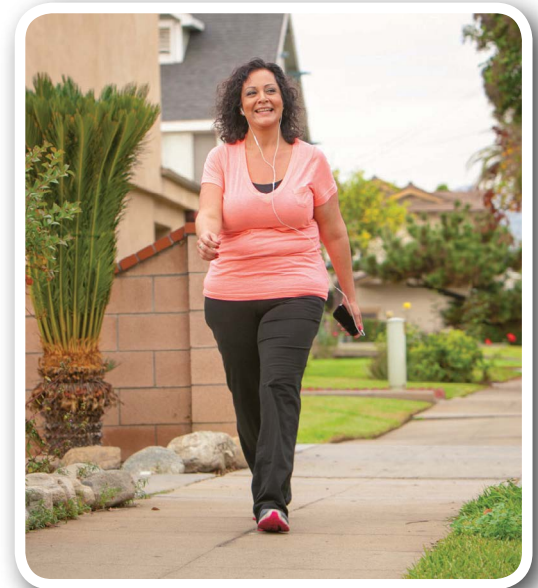




¿Cómo seguir haciendo actividad física?

¿Cómo hacer actividad física me ayuda a reducir el riesgo de diabetes?

¿Cuáles son otros beneficios de hacer actividad física?



Nombre tres beneficios que ha experimentado gracias a hacer actividad física.

1. _____

2. _____

3. _____

Nombre tres cosas que le dificultan hacer actividad física a largo plazo.

1. _____

2. _____

3. _____

¿Cómo va a enfrentar esos retos o dificultades?



¿Cómo enfrentar los retos?

Seguir haciendo actividad física es un reto para la mayoría de nosotros. A continuación, veamos algunos retos comunes y maneras de enfrentarlos. Marque las ideas que quiera probar. Escriba también sus propias ideas en la columna que dice “Otras formas de enfrentar los retos”.

Retos	Formas de enfrentarlos	Otras formas de enfrentar los retos
<p>Me siento menos motivado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Conozcan su “porqué”. Recuérdesse a sí mismo todos los días por qué quiere hacer actividad física. Pida a sus amigos y familiares que se lo recuerden también. <input type="checkbox"/> Comprométase a estar en forma. Haga actividad física con un familiar o un amigo. Inscríbase en una clase de ejercicios. <input type="checkbox"/> Diviértase mientras haga actividad física. Pruebe ejercicios nuevos hasta que encuentre uno que le guste. Vea videos o escuche música mientras haga actividad física. <input type="checkbox"/> Haga que la actividad física sea interesante. Fije nuevas metas para cada semana. <input type="checkbox"/> Prémiese. Dese pequeños premios por lograr sus metas de actividad física (que no sean comida). Pida a sus familiares/amigos que lo animen a mantenerse en forma. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



¿Cómo enfrentar los retos?

Retos	Formas de enfrentarlos	Otras formas de enfrentar los retos
<p>Tengo menos tiempo debido a los cambios</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Camine más, viaje menos en carro o auto. Vaya al trabajo en bicicleta. <input type="checkbox"/> Divida y conquiste. Divida sus 150 minutos de actividad física para la semana en periodos más cortos (como 15 minutos en la mañana y 15 en la tarde, 5 días a la semana). <input type="checkbox"/> Haga actividad física mientras haga sus tareas. Muévase vigorosamente mientras barra, corte el pasto o arregle el jardín, mientras compre comida o pasee al perro. <input type="checkbox"/> Haga actividad física mientras vea TV. Levante pesas, haga flexiones, pedalee en una bicicleta fija. <input type="checkbox"/> Manténgase en contacto. Camine con un amigo o mientras hable por teléfono. <input type="checkbox"/> Estaciónese lejos. Suba por las escaleras en lugar de usar el elevador (ascensor). Bájese del bus una parada antes. <input type="checkbox"/> Pida ayuda. Pida a los miembros de su familia que colaboren con las tareas diarias para que usted tenga más tiempo para hacer actividad física. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



¿Cómo enfrentar los retos?

Retos	Formas de enfrentarlos	Otras formas de enfrentar los retos
<p>Tengo menos dinero debido a cambios en mi vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Busque clases gratuitas de gimnasia y ejercicio en centros comunitarios y videos de ejercicio en la biblioteca o en Internet. <input type="checkbox"/> Compre ropa y artículos para gimnasia rebajados o con descuento. <input type="checkbox"/> Haga actividades que no cuesten dinero, como caminar y hacer flexiones. <input type="checkbox"/> Pregunte en el gimnasio si ofrecen descuentos basados en necesidades económicas o edad. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<p>Necesito dejar de hacer actividad física afuera por el cambio en el tiempo (hace demasiado calor/frío)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Baile. <input type="checkbox"/> Existe ropa adecuada para cada actividad al aire libre. <input type="checkbox"/> Haga actividad física dentro de la casa. <input type="checkbox"/> Vaya a nadar en verano. <input type="checkbox"/> Vístase con ropa adecuada para el tiempo. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____





Retos	Formas de enfrentarlos	Otras formas de enfrentar los retos
<p>Me he lesionado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Aprenda cómo hacer actividad física sin lesionarse. Pida consejo a un instructor. Vea videos/lea artículos. <input type="checkbox"/> Haga cambios graduales en la intensidad de su actividad física. Haga flexiones y estiramientos, y ejercicios de fuerza y equilibrio. <input type="checkbox"/> Pregunte al doctor qué tipo de actividades son adecuadas para usted. <input type="checkbox"/> Use el equipo de seguridad correcto (cascos, rodilleras, etc.). 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

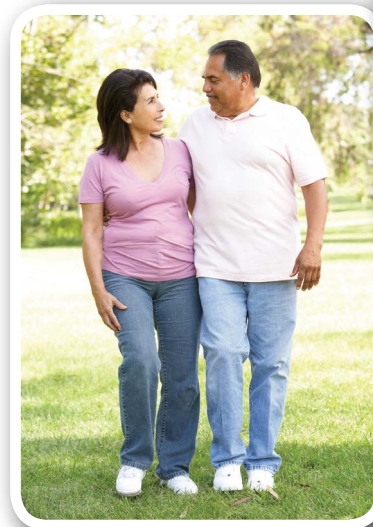
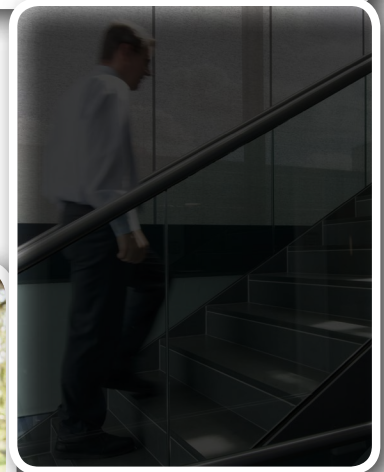


Consejos prácticos para mantenerse activos cada día

Dar pequeños pasos puede ayudarlo a mantenerse activo cada día. Marque las ideas que quiera probar. Luego, ¡Inténtelo! Vea cómo le va.

Camine cada vez que pueda

- Bájese una estación de tren o bus antes y camine.
- Camine a la tienda.
- Camine cuesta arriba.
- Camine enérgicamente al centro comercial.
- En el trabajo, estírese y muévase cada 30 minutos.
- Estacionese lejos de la tienda y camine.
- Haga caminatas durante sus recesos.
- Haga una caminata de media hora en vez de ver TV.
- Haga de la caminata sabatina un hábito.
- Lleve a sus hijos a la escuela a pie.
- Pasee a su perro una mayor distancia.
- Suba por las escaleras en vez de tomar el ascensor.
- Salga a caminar después de cenar.
- Sustituya el paseo dominical en carro por una caminata.





Consejos prácticos para mantenerse activos cada día

Muévase más en casa

- Arregle cosas en su casa.
- Haga trabajos en el jardín: saque residuos o plante.
- Lave su carro a mano.
- Pinte su casa.
- Limpie su casa: barra, pase un trapeador o la aspiradora.
- Quite la nieve.

Viva activamente

- Baile solo o con alguien.
- Escoja actividades que disfrute y que encajen en su vida diaria.
- Evite usar aparatos que le ahorren esfuerzo físico, tal como el control remoto o la batidora.
- Haga sentadillas o marche en el sitio frente a su televisor.
- Haga ejercicios guiado por videos.
- Juegue al disco volador o frisbee, las escondidas o fútbol con sus hijos o nietos.
- Levante pesas o use bandas de resistencia mientras vea televisión o una película.
- Pruebe nuevas actividades físicas.
- Regálese una pequeña recompensa, que no sea comida, por lograr sus metas de actividad, como visitar un lugar nuevo que le llame la atención o ver un evento deportivo local con sus amigos.
- Si asiste a eventos deportivos de sus hijos, camine por los bordes de la cancha en vez de esperarlos sentado.
- Únase a un grupo de caminata o excursionismo.
- Use una herramienta de Internet con ideas de ejercicios físicos.



Fuente: smallstep.gov