



# Guía del participante

Aumente su actividad física



## Tema central de la sesión

Aumentar la actividad física es una forma de prevenir o retardar la diabetes tipo 2.

### En esta sesión vamos a charlar de:

- Beneficios de la actividad aeróbica.
- Cómo aumentar la frecuencia, la intensidad y el tiempo de su actividad física.
- Escoger el tipo correcto de actividad física para aumentar su capacidad aeróbica.
- Seguir su progreso en el programa “PrevengaT2”.

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



### Consejos prácticos:

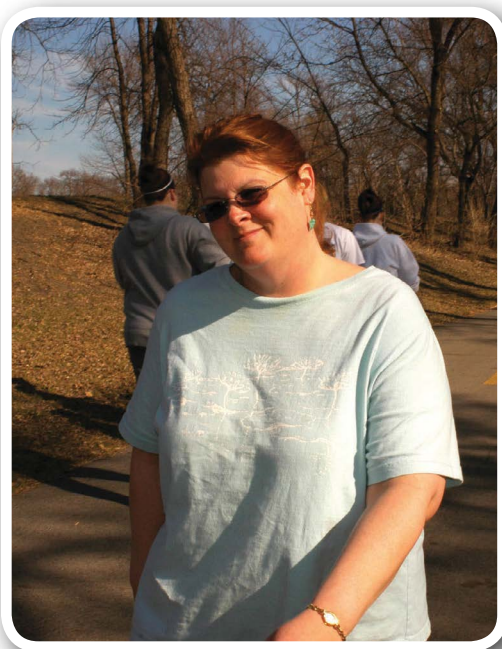
- ✓ Hay 1440 minutos en el día. Deje 30 de ellos para actividad física.
- ✓ Haga un seguimiento de su actividad aeróbica y aumente gradualmente el tiempo que le dedica a eso.
- ✓ Anote su actividad en un calendario.



## La historia de Olga

La doctora de Olga le dijo que tiene riesgo de diabetes tipo 2, así que le pide que haga más actividad física. Olga empieza a caminar alrededor de la cuadra. Cuando camina por una pequeña colina, se queda sin aliento y su corazón late muy rápido.

Olga llama al consultorio de su doctora para preguntar: “¿Hay algo malo en mi corazón o en mis pulmones?”.



La doctora le asegura a Olga que su corazón y sus pulmones están bien. Simplemente no está acostumbrada a este nivel de actividad física. Por eso, su corazón necesita trabajar más para enviar suficiente sangre a sus músculos. Además, ella necesita respirar mejor para absorber más oxígeno. Le dice que si continua caminando así, su corazón y sus pulmones van a trabajar mucho mejor.

Olga no está muy convencida, pero decide seguir adelante, subiendo colinas y caminando más rápido. Unas semanas más tarde se da cuenta de que su doctora tenía razón. Ahora, cuando sube una colina, su corazón no late tan rápido y no se queda sin aliento. De hecho, ahora puede caminar distancias más largas sin ningún problema.

La lección de esta historia es que la falta de aliento y el cansancio al empezar a hacer actividad física moderada son normales y que van a mejorar si se sigue haciendo actividad física.



## Use FITT para aumentar su capacidad física aeróbica

Para aumentar su capacidad aeróbica, solo recuerde “FITT”:

- Aumentar la frecuencia de su actividad.
- Aumentar la intensidad de su actividad.
- Aumentar el tiempo de su actividad.
- Escoger el tipo correcto de actividad.

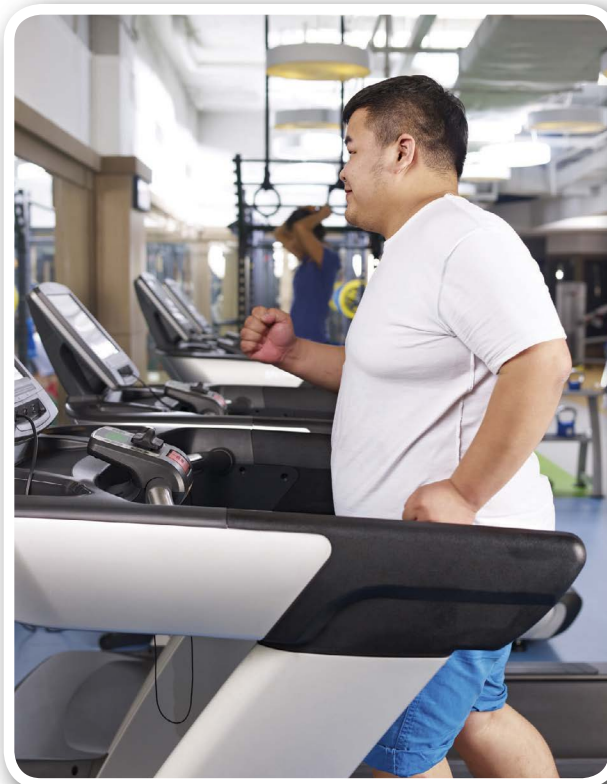
Haga actividad física con intensidad suficiente para que pueda hablar, pero que le resulte difícil cantar. Nunca la haga en forma tan intensa que no pueda respirar bien. Es una buena idea ir aumentando la intensidad poco a poco.

Frecuencia = Cuántas veces.

Intensidad = Cuán duro trabajan su corazón y pulmones.

Tiempo = Cuántos minutos duramos haciendo ejercicio.

Tipo = Actividades que lo hacen respirar más fuerte y hacen al corazón latir más rápido.

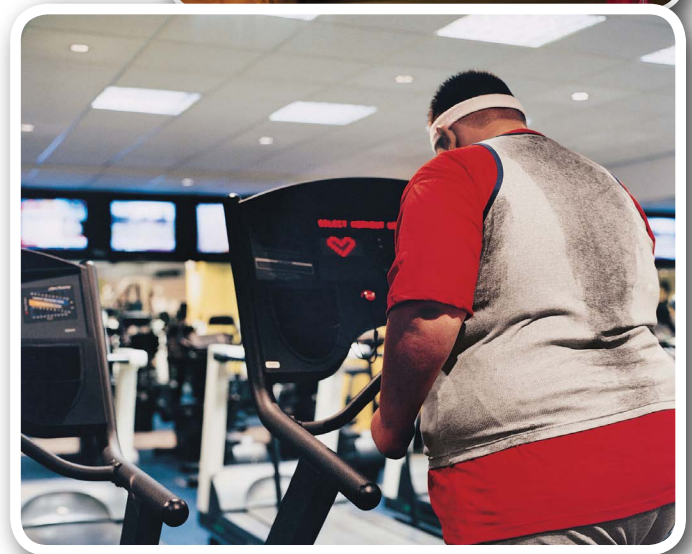




## ¡Seamos aeróbicos! Ideas sobre actividades aeróbicas

### Bajo techo

- Baile.
- Barra, utilice la aspiradora o trapee el piso.
- Haga un circuito de actividades.
- Haga rutinas de ejercicios siguiendo videos.
- Haga flexiones.
- Juegue baloncesto en un gimnasio.
- Limpie las ventanas.
- Limpie el baño.
- Marche en su sitio o a lo largo de un pasillo.
- Practique boxeo/kickbox.
- Salte y, si puede, suba los brazos al mismo tiempo.
- Suba las rodillas tan alto como pueda.
- Suba la pared de escalar.
- Suba las escaleras.
- Trote/camine en su sitio.
- Utilice las máquinas (caminadora, elíptica, escaladora).





## ¡Seamos aeróbicos! Ideas sobre actividades aeróbicas

### Al aire libre

- Barra las hojas.
- Camine por más tiempo, más rápido, más distancia, subiendo colinas o con un morral.
- Corra.
- Corte el césped.
- Escale.
- Estacione su carro lejos del lugar adonde quiere ir.
- Juegue fútbol, kickball o softball.
- Levante peso.
- Nade.
- Pasee en bicicleta.
- Patine.
- Reme.





## Hoja de trabajo FITT

1. ¿Cómo puede aumentar la frecuencia de su actividad física?

Semana 1: \_\_\_\_\_

Semana 2: \_\_\_\_\_

Semana 3: \_\_\_\_\_



2. ¿Cómo puede aumentar la intensidad de su actividad física?

Semana 1: \_\_\_\_\_

Semana 2: \_\_\_\_\_

Semana 3: \_\_\_\_\_

3. ¿Cómo puede aumentar el tiempo que dura haciendo actividad física?

Semana 1: \_\_\_\_\_

Semana 2: \_\_\_\_\_

Semana 3: \_\_\_\_\_





## Hoja de trabajo FITT

4. ¿Cuáles son algunas actividades aeróbicas que va a hacer durante la próxima semana?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

