



Guía del participante

Haga más actividad física
para prevenir el T2



Tema central de la sesión

Hacer más actividad física es una meta del programa para prevenir o retrasar el tipo 2 de la diabetes (T2)

En esta sesión vamos a charlar de:

- Los beneficios de la actividad física.
- Diferentes formas de volverse más activos físicamente.

Al final de esta sesión van a revisar su plan de acción semanal para que hagan los cambios que necesitan.



Consejos prácticos:

- ✓ Basta aumentar un poco más la actividad física cada semana.
- ✓ ¡No es necesario que corra un maratón!
- ✓ Pruebe actividades diferentes hasta conseguir una que le apasione. Seguro va a encontrar al menos una que le guste.
- ✓ El registro de la actividad física es fundamental para promover la constancia y la intensidad requerida.



La historia de Juan

Juan tiene 45 años. Mide 5 pies y 4 pulgadas (1.65 m) pero pesa más de 200 libras (90 kilogramos). Su médico le dice que necesita aumentar su actividad física. Si no lo hace, puede llegar a tener diabetes tipo 2.

Juan y su esposa tienen tres hijos. Todos los niños hacen deporte y Juan pasa mucho tiempo llevándolos a sus entrenamientos y juegos. Los fines de semana, Juan trabaja en un segundo empleo de medio tiempo para poder enviar dinero a sus padres.

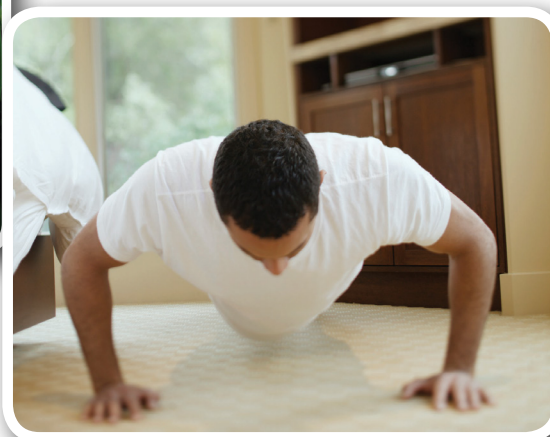
Cuando tiene algo de tiempo libre, le gusta ver un partido de fútbol en la TV, pero se cansa de solo pensar en jugarlo él. Se le hace muy difícil tener tiempo libre. Él se pregunta: “¿Cómo haré para hacer un poco más de actividad física?”.



Básicamente, su meta sería hacer 150 minutos de actividad física cada semana. Eso serían unos 30 minutos diarios 5 días a la semana.

¡La ciencia es muy clara! Hacer 150 minutos o más de actividad física a la semana lo puede ayudar a bajar de peso y a mantenerse saludable.

La lección de esta historia es que usted debe hacer al menos 150 minutos de actividad física a la semana, para bajar de peso y mantenerse saludable.





Beneficios de la actividad física

La actividad física es beneficiosa de muchas formas. Primero, baja el nivel de riesgo de tener diabetes tipo 2 porque lo ayuda a:

- Bajar el nivel de azúcar (glucosa) en la sangre.
- Estar más ágil y ser más fuerte.
- Evitar enfermarse del corazón y otras enfermedades.
- Quemar calorías.

Cuando usted hace actividad física quema calorías. Esto lo ayuda a bajar de peso y a mantenerse saludable.

Hacer actividad física lo ayuda también a mantener músculos fuertes que hacen que queme grasas y calorías, aun durante el descanso. Como resultado, baja el nivel de riesgo de diabetes tipo 2.

Hacer un poco más de actividad física baja el nivel de azúcar en la sangre. El nivel de azúcar baja porque la actividad física hace que sus células utilicen mejor la insulina y absorban el azúcar de la sangre. En realidad, con la actividad física las células absorben el azúcar de la sangre aun cuando no haya insulina presente y cuando baja el nivel de azúcar en la sangre, baja el riesgo de tener diabetes tipo 2.

¿Qué otros beneficios puede tener para usted el hacer actividad física?



¿Cómo superar los retos?

¿Qué es lo que más le cuesta para hacer actividad física?

¿Cómo puede superar estos retos y agregar más actividad física a su vida?

Reto	Soluciones	Otras soluciones
Tiempo caluroso o frío	<input type="checkbox"/> Trate de hacer actividad dentro de la casa. <input type="checkbox"/> Abríguese para el frío. <input type="checkbox"/> Nade cuando haga calor.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
No me gusta sudar	<input type="checkbox"/> Haga actividad temprano en la mañana. <input type="checkbox"/> Haga actividad en la noche. <input type="checkbox"/> Haga actividad en un espacio con aire acondicionado.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Inseguridad en el vecindario	<input type="checkbox"/> Vaya a un lugar donde se sienta seguro. <input type="checkbox"/> Haga ejercicio en casa. <input type="checkbox"/> Si usted está preocupado por la seguridad de su entorno, forme un grupo con sus amigos para hacer actividades al aire libre. Si es posible, haga actividad física cuando haya luz de día.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
No encuentro sitios apropiados	<input type="checkbox"/> Haga actividad dentro de la casa. <input type="checkbox"/> Vaya a la escuela más cercana. <input type="checkbox"/> Camine en el supermercado o en el centro comercial.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



¿Cómo superar los retos?

Reto	Soluciones	Otras soluciones
Falta de dinero	<input type="checkbox"/> Busque en la biblioteca o Internet videos gratis de clases para hacer ejercicios. <input type="checkbox"/> Compre ropa y aparatos de ejercicio que estén en oferta o rebajados. <input type="checkbox"/> Haga actividades gratis (caminar).	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Me aburre hacer ejercicio	<input type="checkbox"/> Escuche música mientras esté haciendo actividades. <input type="checkbox"/> Haga actividades con un amigo. <input type="checkbox"/> Juegue con los niños. <input type="checkbox"/> Siga probando cosas nuevas, como bailar.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Falta de tiempo	<input type="checkbox"/> Bájese del bus una parada antes. <input type="checkbox"/> Camine mientras habla por teléfono. <input type="checkbox"/> Estacione el carro un poco más lejos. <input type="checkbox"/> Haga actividad física en horas de trabajo. <input type="checkbox"/> Incluya las actividades en la rutina diaria. <input type="checkbox"/> Muévase con vigor al hacer las tareas diarias (barrer, arreglar el jardín). <input type="checkbox"/> Pasee al perro. <input type="checkbox"/> Vaya de compras.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Falta quien cuide a los niños	<input type="checkbox"/> Lleve a los niños con usted. <input type="checkbox"/> Realice actividad física mientras los niños estén en la escuela. <input type="checkbox"/> Túrnese con sus amigos para cuidar a los niños. <input type="checkbox"/> Use la guardería de niños del gimnasio.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



¿Cómo superar los retos?

Reto	Soluciones	Otras soluciones
Falta de transporte	<input type="checkbox"/> Haga actividades en su casa o en su vecindario.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Vergüenza de que otros me miren	<input type="checkbox"/> Haga actividades en casa. <input type="checkbox"/> Haga actividades con amigos. <input type="checkbox"/> Vaya a un gimnasio.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Me duelen las coyunturas o articulaciones	<input type="checkbox"/> Camine. <input type="checkbox"/> Nade. <input type="checkbox"/> Haga taichí. <input type="checkbox"/> Practique yoga.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Falta de ganas	<input type="checkbox"/> Invite a su esposo(a) o hijos. <input type="checkbox"/> Invite a algunos amigos a realizar actividades que le gusten como bailar. <input type="checkbox"/> Piense en cómo la actividad física lo puede ayudar a evitar la diabetes y a sentirse mejor.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____

Después de revisar alternativas, Juan encontró la manera de tener tiempo para hacer actividad física. Camina todos los días media hora con un amigo aprovechando su hora libre en el trabajo. Cuando tiene mucho trabajo llama a su esposa para que recoja los niños y al salir del trabajo camina con su amigo. Y en vez de ver el juego de fútbol por TV, lo juega con sus hijos.



Tipos de actividad física

1

Ejercicios aeróbicos



Se llaman así porque hay que respirar (tomar aire) fuerte al hacerlos. Son actividades físicas en las que las personas mueven sus grandes músculos de una manera rítmica durante un periodo prolongado. Estos ejercicios son de intensidad moderada, hacen sudar y hacen que el corazón lata más rápido. Se pueden reconocer porque las personas pueden hablar mientras hacen la actividad, pero no pueden cantar e incluyen correr, jugar fútbol o béisbol, andar en bicicleta, saltar la cuerda, subir escaleras o nadar. Estos son las actividades que debe incluir en su registro de actividad física.



2

Ejercicios de equilibrio



Hacen que las personas sean menos propensas a caerse: caminar en punta de pies, caminar sobre una barra de equilibrio, practicar yoga, hacer ballet, taichí y otras artes marciales.

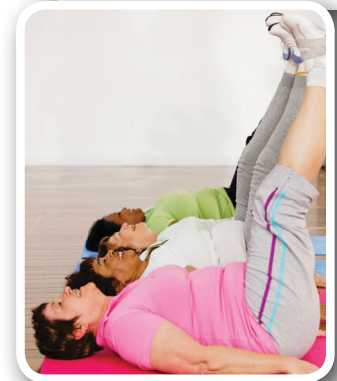


3

Ejercicios de fuerza



Fortalecen los músculos: hacer ejercicios en barra, flexiones o sentadillas, lagartijas, abdominales, levantar pesas.



4

Ejercicios de estiramiento



Los ejercicios de estiramiento mejoran su flexibilidad. La flexibilidad le dá más libertad de movimiento para sus actividades físicas de intensidad moderada, como bailar o hacer yoga, y para sus actividades diarias, tales como vestirse y alcanzar objetos en un estante. Por esta razón es importante incluirlos en su rutina de actividad física, aún cuando no mejorarán su resistencia o fuerza de manera directa.

El tiempo que pase haciendo ejercicios de estiramiento no debe contarse hacia la meta de su actividad física semanal.

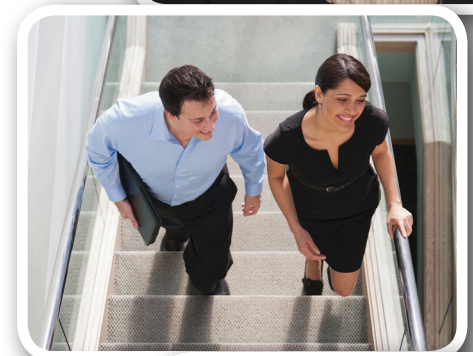
¿Cuáles ejercicios les gustaría probar?



Tiempo para moverse

Ideas para aumentar la actividad física y reducir el tiempo sedentario

1. Salga a caminar solo o con su familia después de cenar.
2. Busque un contador de pasos (podómetro) y registre su actividad. Trate de alcanzar 10 000 pasos o más al día.
3. Saque a pasear al perro todos los días.
4. Cambie los paseos dominicales en carro por caminatas.
5. Cuando vea TV, levántese y muévase durante los comerciales, o haga alguna tarea del hogar que implique movimiento.
6. Camine en las escaleras mecánicas.
7. Camine o corra cuando haga diligencias en la calle.
8. Acompañe a sus hijos o nietos en sus actividades deportivas y competencias, moviéndose.
9. Camine por los pasillos de la tienda antes de comprar.
10. Escoja un nuevo pasatiempo activo, como andar en bicicleta o acampar.
11. Luego de leer seis páginas de su libro, levántese y muévase un poco.
12. Camine mientras habla por teléfono.
13. Juegue con sus hijos o mascotas 15 a 20 minutos al día.
14. Baile al ritmo de su música favorita.
15. Camine vigorosamente en el centro comercial.



¿Cómo planea hacer actividad física?

Fuente: American College of Sports Medicine (<https://www.acsm.org/docs/brochures/reducing-sedentary-behaviors-sitting-less-and-moving-more.pdf>) and Heart Foundation (<http://www.heartfoundation.org.au/SiteCollectionDocuments/HW-PA-SittingLess-Adults.pdf>)

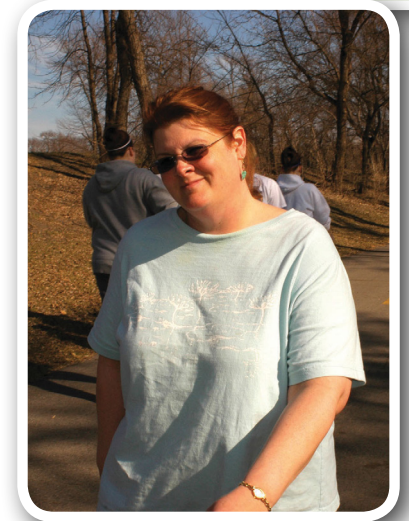


Cómo hacer actividad física sin hacerse daño?

Intente hacer esto para evitar hacerse daño:

1. **Haga un calentamiento** antes de iniciar la actividad y una relajación después.
 - ▶ Dedique a esto 5 a 10 minutos antes y después de la actividad física.
2. **Comience despacio** y aumente el ritmo poco a poco.
 - ▶ Si ha dejado de hacer actividad física por un tiempo, empiece con ejercicios a baja intensidad.
3. **Combine sus actividades.** Entrenar demasiado o muy frecuentemente puede causar lesiones. Estas incluyen fracturas, calambres o inflamación de músculos y articulaciones.
4. **Escuche a su cuerpo.** Baje la intensidad o pare si se siente cansado, débil o con dolor en las articulaciones.
5. **Beba agua** antes, durante y después de hacer actividad física, aun si no tiene sed.
6. **¡Vístase para la ocasión!**
 - ▶ Use zapatos adecuados para la actividad (que apoyen los pies y que tengan suelas planas, no resbalosas y que sean cómodos. Evite los zapatos con suelas gruesas y pesadas).
 - ▶ Use ropa apropiada.
 - ▶ Opte por una actividad bajo techo si hace mucho calor o frío.
7. **Baje el ritmo cuando la temperatura supere los 70 °F (21 °C).** Esté atento a señales de sobrecalentamiento, como dolor de cabeza, mareo, náuseas, debilidad y palpitaciones.
8. **Preste atención a sus alrededores mientras se ejercita, particularmente si es al aire libre.**
9. **Realice los ejercicios de fuerza con suma atención.**
10. **Consulte con su médico si:**
 - ▶ Tiene afecciones específicas de salud.
 - ▶ Tiene dolor muscular intenso o persistente.

Hacer demasiada actividad física puede ocasionar daño, lo cual puede hacer que se rinda. Un ritmo progresivo es lo mejor.



Fuente: National Institute of Aging/National Institutes of Health: Staying Safe During Exercise and Physical Activity (<https://go4life.nia.nih.gov/sites/default/files/StayingSafe.pdf>) y Harvard Health Publications (<http://www.health.harvard.edu/healthbeat/10-tips-for-exercising-safely>).



¿Está usted listo para ser más activo?

¿Con cuál de estas situaciones se identifica usted? Si escoge una o más, asegúrese de ver a su médico **ANTES** de aumentar su actividad física.

- Durante o al terminar la actividad física, a menudo tengo dolor o presión en mi cuello, hombro o brazo izquierdo.
- Estoy embarazada. Mi médico no me ha autorizado aún para ser más activa.
- Me quedo sin aire fácilmente al menor esfuerzo.
- Mi médico quiere que tome medicamentos para la hipertensión o problemas en el corazón.
- Sufro de problemas en las rodillas o los huesos que me impiden caminar vigorosamente.
- Tengo problemas en el corazón. Mi doctor quiere supervisar mi actividad.
- Tengo un dolor de pecho que comenzó la semana pasada.
- Tengo más de 50 años y no he hecho mucha actividad física. Planeo ser muy activo.
- Tengo un problema de salud o afección no especificado aquí que puede necesitar atención si comienzo a ser más activo.
- Tiendo a desmayarme o caerme cuando me mareo.



Fuente: American Heart Association <http://www.startwalkingnow.org/documents/Questionnaire.pdf>