



### Sesión 5: Visión general

#### Mueva esos músculos

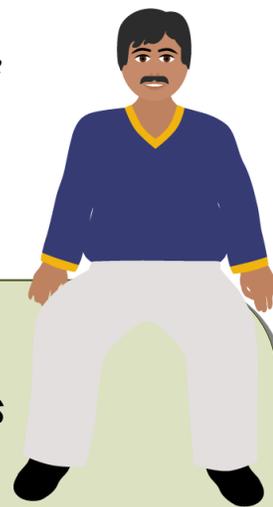
La meta de actividad física para este programa es de 150 minutos o 2.5 horas por semana. Esto se puede hacer de diferentes maneras, por ejemplo, 30 minutos durante cinco días o de cualquiera manera que desee hacerlo.

Lo importante de tener en cuenta es que *aumentará lentamente hasta llegar a los* 150 minutos semanales. Es una meta. Comenzaremos con lo que es capaz de hacer ahora y aumentaremos los niveles de actividad en forma lenta, continua, y segura.

#### La importancia de ser activo

Hacer actividad física tiene muchos beneficios. Puede ayudar a mejorar su bienestar general al mantenerse en su peso, mejorar el estado de ánimo, aumentar la energía y habilidad para moverse, y reducir el estrés. También mejora el tono muscular y nos ayuda a dormir mejor. La actividad física fortalece el corazón, los pulmones y los huesos, y puede reducir el dolor de espalda y las lesiones.

Hacer actividad física también ayuda a disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer. El ejercicio puede disminuir la presión arterial y puede ayudar a prevenir la diabetes tipo 2.



#### Datos breves

##### ¿Por qué es importante la actividad física?

La actividad física nos ayuda de muchas maneras.

Ayuda a controlar el azúcar                     , el peso y la presión arterial. Aumenta el colesterol "bueno" y reduce el colesterol "malo". Ayuda a prevenir problemas del corazón y la circulación. Y, lo más importante para las personas con diabetes, reduce el riesgo de enfermedades cardíacas y de daño al sistema nervioso.

### Primeros pasos

Cada uno de nosotros es diferente, así que comenzaremos a hacer actividad en diferentes niveles. No importa cuál sea nuestro nivel de actividad actual. Comenzaremos lentamente.

De la misma manera que lleva un registro de los alimentos que come, también llevará un registro de su actividad física. Llevar un registro de la actividad física es tan importante como llevar el registro de lo que come.

Antes de empezar a hacer cualquier ejercicio, piense en su nivel de actividad actual y en su nivel de actividad del pasado. También piense en lo que le gusta hacer para mantenerse activo y lo que no le gusta.

El pensar en estos aspectos lo ayudará a decidir qué desea hacer y la cantidad de actividad física que es mejor para usted.



### Meta de actividad física

**Meta:** 150 minutos de actividad física por semana.

- ✓ Aumentar hasta llegar a esta meta *lentamente*. Tomará alrededor de 4 semanas.
- ✓ 150 minutos de actividad le permitirán quemar aproximadamente 700 calorías por semana.
- ✓ Escoja actividades que le *gusten*.
- ✓ Elija tipos de actividad moderada, como caminar a paso ligero.
- ✓ Divida el total semanal en 3, 4 o más días por semana.





## ¿Qué tan activo es Ud.?

Antes de comenzar una nueva rutina de actividad física, es importante saber su nivel actual de actividad. También es importante determinar qué tipo y cantidad de actividad es mejor para usted. Conteste las siguientes preguntas sobre su nivel de actividad ahora.

### 1. ¿Cuál es su nivel de actividad ahora?

¿Qué actividad realiza? ¿Dónde la realiza? ¿Con quién la realiza? ¿Durante cuánto tiempo la realiza? ¿Con qué frecuencia la realiza?

---

---

---

### 2. ¿Qué actividades ha hecho en el pasado?

---

---

---

### 3. ¿Por qué las dejo de hacer?

---

---

---

### 4. ¿Qué cosas le gustan o no le gustan sobre estar activo o estar inactivo?

	Lo que me gusta	Lo que no me gusta
Estar activo		
Estar inactivo		



### Beneficios de la actividad física

Estar activo tiene muchos beneficios:

#### La actividad física puede mejorar su bienestar general al:

- ✓ Ayudar a perder peso y no recuperarlo
- ✓ Mejorar el estado de ánimo y el autoestima
- ✓ Ayudar con la depresión y la ansiedad
- ✓ Proporcionarle más energía
- ✓ Facilitar hacer cosas como subir escaleras y llevar la bolsa de las compras
- ✓ Ayudar a reducir el estrés
- ✓ Ayudar a dormir mejor

#### La actividad física puede mejorar su estado físico al:

- ✓ Mejorar el tono muscular y la forma del cuerpo
- ✓ Fortalecer el corazón, los pulmones, los huesos y los músculos
- ✓ Hacer más flexibles las articulaciones
- ✓ Reducir el riesgo de dolores en la espalda o lesiones

#### La actividad física puede mejorar su salud al:

- ✓ Disminuir el riesgo de enfermedades del corazón y algunos tipos de cáncer
- ✓ Aumentar su colesterol HDL (el “bueno”)
- ✓ Reducir los triglicéridos (la cantidad de grasa en la sangre)
- ✓ Reducir la presión arterial

#### La actividad física puede disminuir su riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 al:

## Sesión 5: Mueva esos músculos

- ✓ Mejorar la capacidad del cuerpo de usar la insulina y, de esa manera, disminuir el azúcar en la sangre



### ¡Comencemos!

No siempre es fácil empezar a hacer más actividad. Pero estamos aquí para ayudarlo, ¡y juntos lo lograremos!

#### Consejos para que la actividad física sea más fácil

- ✓ Camine o haga una actividad física con otra persona.
- ✓ ¡Diviértase!

#### Planee actividades que le GUSTE hacer

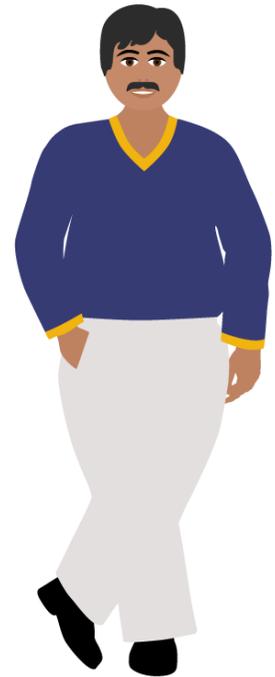
Le sugerimos **caminar a paso ligero**. Es fácil de hacer y bueno para usted.

¿Qué otras actividades le podrían gustar hacer?

---

---

---





### Usar los zapatos adecuados

El tipo de zapato que usa es importante. Aquí le damos algunos consejos para asegurarse de que tenga el mejor zapato según sus necesidades.

#### Compre zapatos nuevos únicamente si los necesita

- ✓ No *necesita* comprar zapatos especiales si tiene unos que son cómodos y le soporten bien los pies. Si piensa comprar zapatos nuevos, le damos algunos consejos útiles:
  - Visite una o más tiendas de su confianza.
  - Pruébese diferentes estilos y marcas.
  - Pida al vendedor que lo ayude a encontrar un par que le quede bien.
  - Pida al vendedor que lo ayude a elegir el zapato que mejor se adapte a la clase de actividad que quiere hacer.

#### Encuentra un calce bueno

- ✓ Póngase el tipo de medias que usará cuando haga la actividad. El algodón es mejor.
- ✓ Si es posible, vaya a la tienda inmediatamente después de haber estado activo. De esa forma, sus pies estarán del mismo tamaño que cuando se calientan durante el ser activo. .
- ✓ Debe sentir el zapato cómodo apenas se lo prueba. Pruébeselo y camine. NO debe ser necesario que se “estiren” más adelante.
- ✓ Entre su dedo más largo y la punta del calzado debe haber el espacio del tamaño de un dedo pulgar.
- ✓ El talón NO debe pellizcar ni resbalarse al caminar.
- ✓ El zapato debe doblarse fácilmente en la parte anterior del pie (justo detrás de los dedos).

#### Obtenga el tipo de soporte que necesita

- ✓ El zapato debe coincidir con la forma de su pie y la manera en que los pies tocan el piso.
- ✓ Lleve su zapato viejo a la tienda. Pídale al vendedor que mire el patrón de desgaste. Este patrón puede indicar el tipo de soporte que necesita. Por ejemplo, si la parte posterior del zapato está desgastada de forma despareja en la planta, es posible que necesite un apoyo adicional para el arco o pies plano.



## Tareas para la próxima semana

La próxima semana:

Haré actividad durante \_\_\_\_\_ minutos.

✓ Le pediré a un amigo o familiar que camine conmigo.

✓ Planearé actividades que me *gusten* hacer.

Llevaré un registro de mi actividad física.

Día	La actividad que haré	Minutos
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		
Total de minutos en la semana:		

Llevaré un registro de mi peso, de las comidas y de la actividad.

✓ Usaré mi *Registro de comidas y actividades*.

✓ Registraré solamente el tiempo en que estoy haciendo la actividad. No incluiré los descansos.