

Guía del entrenador de estilo de vida: Fase de seguimiento

Cómo intensificar la actividad física

Visión general

En esta sesión se revisan las formas de incorporar actividades en la rutina diaria para tener un estilo de vida activo. Las actividades de un estilo de vida son las oportunidades de actividad que toman y son parte de la rutina diaria normal. Algunas formas de tener un estilo de vida activo es tomando las oportunidades de actividad que se presentan a lo largo del día, como utilizar las escaleras en lugar del elevador y estacionarse más lejos y caminar el resto del camino. Los participantes aprenderán cómo aumentar la velocidad, la duración y la variedad de sus caminatas rutinarias. En esta sesión también se habla sobre cómo utilizar un podómetro y cómo mejorar la flexibilidad y el equilibrio.

Lista de preparación

Materiales

- Hojas de información y actividades para los participantes de esta sesión:
 - Actividad de estilo de vida
 - Cómo intensificar las caminatas
 - Cómo usar un podómetro
 - Cómo mejorar la flexibilidad
 - Reglas de seguridad para los ejercicios de estiramiento
 - Ejercicios de estiramiento simples
 - Mejor equilibrio
 - Ejercicios de equilibrio simples
- Registros de comidas y actividades
- Registro del entrenador de estilo de vida
- Báscula

Mensajes clave para reforzar

- Reconocer las oportunidades de optar por lo activo durante el día es una estrategia muy útil para continuar con la pérdida o el mantenimiento del peso.
- Continúen tomando las oportunidades para optar por lo activo todos los días del mes.
- Consideren usar un podómetro para medir la cantidad de actividad que hacen durante el día. En los Estados Unidos, la cantidad promedio que caminan las personas es de 1.5 a 2 millas por día. Establezcan una meta de 10,000 pasos por día.
- Aumentar la flexibilidad puede ayudarles a reducir la rigidez, evitar lesiones y mantener un amplio margen de movimiento en las articulaciones.
- Tener buen equilibrio es una de las mejores maneras de protegerse contra las caídas.

Después de la sesión

Tras finalizar la sesión haga lo siguiente:

- Utilice la [Página de notas y tareas del entrenador de estilo de vida](#) para las notas y las tareas de seguimiento.
- Distribuya los [Registros de comidas y actividades \(4\)](#) para el próximo mes.

Oportunidades de un estilo de vida activo

Durante el último siglo, los estadounidenses se han vuelto dependientes de la tecnología moderna. Como resultado, cada vez realizan menos actividad física.

Considere esta descripción de la mañana de una persona:

*Me levanto por la mañana con la alarma de un despertador **eléctrico**. Después, voy a la cocina y me sirvo una taza de café, el cual se preparó **automáticamente**. Después del desayuno, me lavo los dientes con un cepillo de dientes **eléctrico**. Antes de salir para el trabajo, enciendo el televisor con un **control remoto** para mirar las noticias de la mañana. Luego, entro en el automóvil y **presiono un botón** para activar y abrir la puerta eléctrica del garaje. Pongo la caja de cambios **automática** en marcha y arranco. El volante asistido, los frenos de potencia y las ventanas eléctricas hacen que el viaje al trabajo sea más **fácil**. Cuando llego al trabajo, conduzco por el estacionamiento hasta encontrar un lugar cerca de la entrada principal. Entro en el edificio y subo al **elevador** hasta el 2^{do} piso. Por último, paso por las puertas **automáticas** que me llevan a la oficina. Me siento y comienzo mi día laboral en la **computadora**.*

Pregunte: ¿Quién puede dar algún otro ejemplo de cómo los dispositivos tecnológicos que ahorran esfuerzo les han hecho la vida menos activa físicamente?

Pueden ver qué fácil es permanecer sedentarios durante un día normal. Sin embargo, aprender a reconocer las oportunidades para optar por lo activo durante el día será una estrategia muy útil para continuar con la pérdida y el mantenimiento de peso.



Oportunidades de un estilo de vida activo

Las **oportunidades de un estilo de vida activo** son todas las actividades que decide realizar en su una rutina diaria normal, por ejemplo, subir escaleras en casa o en el trabajo, pero que igualmente queman calorías.

Pregunte: ¿Alguien puede contarnos sobre alguna oportunidad de actividad que haya incorporado a su rutina desde que comenzó este programa?

Durante el próximo mes, además de sus rutinas de actividad física habituales, intenten aprovechar las señales naturales de su alrededor para aumentar un poco más las actividades que forman parte de su estilo de vida. **Continúen agregando nuevas actividades en sus estilos de vida durante todo el mes.**

Pregunte: ¿Qué tipos de oportunidades de actividad planean incorporar a sus rutinas?

- Usar las escaleras en lugar de los elevadores o escaleras mecánicas (o subir las escaleras mecánicas caminando).
- Usar los carriles para bicicleta (caminar o montar una bicicleta) en lugar de utilizar el automóvil para ir al trabajo o hacer mandados.
- Cuando tenga que conducir, estacionar un poco más lejos y caminar.
- Tomar descansos durante el día y realizar actividad física. ¡Levántese, camine un poco y disfrute del descanso!
- Reducir la dependencia de las máquinas que ahorran esfuerzo. Por ejemplo, lavar el automóvil a mano.
- Al viajar en un autobús, caminar hasta la próxima parada antes de subir (o bajar una parada antes).
- Probar nuevas actividades de diversión o recreativas como el baile, la jardinería o el boliche.
- Otras:



Cómo intensificar las caminatas

Caminar es una de las formas más seguras y simples de realizar actividad física. Ahora que ha estado físicamente activo durante algún tiempo, tal vez haya llegado a un punto en que desee aumentar la velocidad o la duración de la caminata.

Para obtener mejores resultados de sus caminatas, siga estos 6 pasos:

- 1. Entre en calor:** Comience a caminar lentamente. Aumente la velocidad después de dos a cuatro minutos, una vez que sienta que los músculos han comenzado a entrar en calor y se han relajado. Sea cauteloso, si no se siente listo para ir a toda velocidad, haga un calentamiento más largo.
- 2. Incluya ejercicios de estiramiento suaves:** Algunos estudios demuestran que estirar suavemente los músculos de las piernas que se usan para caminar mejora el rendimiento y reduce el riesgo de lesiones. Realice un poco de estiramiento suave después de entrar en calor.
- 3. Intensifique la actividad gradualmente:** Vaya aumentando la distancia y el ritmo. Propóngase realizar paseos más largos después de que se sienta cómodo con la rutina. Establezca una nueva meta de tiempo o distancia al comienzo de cada semana para mantener el desafío.
- 4. Haga combinaciones:** Cambiar el ritmo, la dirección, el lugar y la distancia de las caminatas durante algunos días de la semana renueva su rutina y hace la caminata más interesante. No se quede estancado en un tiempo o una distancia específicos. Permítase días “livianos” cuando no tenga muchas ganas, pero trate de caminar la mayoría de los días.
- 5. Use una técnica de caminar relajada:** Cuanto menos piense en su estilo, mejor. Sólo concéntrese en mantenerse cómodo y en control. Si tiene los hombros tensos, mueve mucho los brazos o la espalda y se cansa rápidamente, probablemente esté caminando demasiado rápido.
- 6. Agregue pasos a lo largo del día:** Cada detalle pequeño cuenta, así que busque oportunidades diarias donde pueda dar un paseo en lugar de enviar un correo electrónico, caminar un poco en lugar de esperar en el automóvil si llega temprano a una cita o mientras los niños practican un deporte, o tomar el camino más largo hacia la fuente de agua.



Cómo usar un podómetro

El estadounidense promedio camina de 3,000 a 4,000 pasos por día; ¡eso es aproximadamente entre 1,5 y 2 millas! Piensen en la diferencia que puede hacer si agregan más pasos; 10,000 pasos al día pueden sumar hasta 5 millas.

Pregunte: ¿Alguien utiliza un podómetro actualmente? ¿Puede contarnos acerca de su rutina?

Consideren el uso de un **podómetro** para medir sus niveles de actividad diaria. Usar un podómetro puede agregar diversión y retos a sus planes de actividad.

Usar un podómetro es fácil:

2,000 pasos 1 milla

- ✓ Colóquese el podómetro apenas se levante; recuerde volverlo a poner en cero todos los días.
- ✓ Sujete el podómetro a su ropa a la altura de la cintura.
- ✓ Asegúrese de que el podómetro esté bien firme, derecho y que no se mueva mucho.
- ✓ Escriba el número de pasos que da cada día en su Registro de comidas y actividades.

Otros consejos útiles:

- ✓ No moje el podómetro. Manténgalo bajo la chaqueta si está caminando bajo la lluvia.
- ✓ Si tiene dificultad para mantenerlo firme en la cintura, considere sujetarlo en la cadera, la espalda o a la parte superior de las medias. Tenga en cuenta que es posible que estas lecturas no sean muy precisas, pero al menos sabrá qué cantidad de pasos da aproximadamente.



Cómo mejorar la flexibilidad

A lo largo de esta intervención en el estilo de vida hemos hablado sobre los beneficios de la actividad física regular para la salud y el bienestar. Otro de los elementos de una buena rutina de actividad física es la **flexibilidad**.

¿Qué es la flexibilidad?

- La flexibilidad se refiere a la capacidad de movimiento total de una articulación.
- Usamos la flexibilidad en las actividades diarias, tales como agacharse para atarse los zapatos, estirarse para sacar un ingrediente de la despensa o voltear la cabeza para ver quién nos llama.

¿Por qué es importante la flexibilidad?

- La flexibilidad es un componente importante de la aptitud física que se descuida con frecuencia. La flexibilidad no se limita sólo a las personas que practican ballet, gimnasia o artes marciales, sino que es una parte importante de la aptitud física de todos independientemente de la edad, el sexo, las metas o la experiencia.
- Se ha demostrado que tener poca flexibilidad en la parte baja de la espalda y los músculos de las piernas que la sostienen (los músculos isquiotibiales están en la parte de atrás de las piernas entre la rodilla y el glúteo) contribuyen al dolor en la parte baja de la espalda.
- Tener flexibilidad puede ayudarle a reducir la rigidez, evitar lesiones y mantener un amplio margen de movimiento en las articulaciones.

¿Cómo puedo mejorar (o mantener) mi flexibilidad?

- La mejor manera de mantener la flexibilidad es hacer ejercicios de estiramiento regularmente, por lo menos una vez al día.
- Haga ejercicios de estiramiento en la parte superior e inferior del cuerpo.



Reglas de seguridad para los ejercicios de estiramiento

Recuerden estas recomendaciones cuando hagan ejercicios de estiramiento:

- ✓ Haga calentamiento *antes* de hacer los ejercicios de estiramiento. Entrar en calor relaja los músculos para evitar lesiones.
- ✓ Use ropa cómoda, nada que limite el movimiento.
- ✓ Muévase lentamente hasta que sienta que el músculo se estira. Un estiramiento seguro es suave y relajante.
- ✓ Mantenga la posición de estiramiento durante 10 a 30 segundos. **NO rebote.** Rebotar puede desgarrar los músculos.
- ✓ Relájese. Luego, repita el estiramiento 2 o 3 veces.
- ✓ Procure estirar los dos lados del cuerpo, **mantenga el equilibrio.**
- ✓ No se estire más de lo que puede. No compita.
- ✓ Nunca realice estiramientos si tiene dolor antes de comenzar.
- ✓ Si un estiramiento en particular le produce dolor, deje de hacerlo.
- ✓ Respire lenta y naturalmente. **NO contenga la respiración.**
- ✓ **Siempre mantenga el control.** Los movimientos bruscos e inestables pueden producir lesiones.

¡Escuche a su cuerpo!



Ejercicios de estiramiento simples

A continuación se describen algunos ejercicios de estiramiento básicos que la mayoría de la gente puede hacer. Utilice una silla para sentarse o ayudarse con cada estiramiento.

- **Estiramiento superior (hombros):** Estire los brazos hacia arriba con los codos rectos y entrelace los dedos, si es posible. Mantenga la espalda y el cuello derechos.
- **Estiramiento del pecho:** Estire los brazos hacia atrás con los codos rectos y entrelace los dedos, si es posible. Levante los codos suavemente hacia arriba.
- **Estiramiento de la parte media de la espalda:** Estire los brazos hacia adelante con los codos rectos y entrelace los dedos. Estírese suavemente hacia adelante y separe los omóplatos.
- **Inclinaciones laterales:** Extienda un brazo sobre la cabeza e inclínesse suavemente hacia el lado opuesto. Repita esto con el otro brazo.
- **Rotación del tronco (central):** Siéntese en una silla y gire suavemente la parte central del tronco y los hombros hacia un lado, ayudándose con los brazos. Haga lo mismo en la dirección opuesta. Debe sentir el estiramiento en el **centro del tronco**.
- **Músculos isquiotibiales:** Siéntese en una silla y extienda una pierna hacia adelante, apoye el talón en el suelo. Mantenga la rodilla derecha e inclínesse suavemente hacia adelante hacia los dedos del pie. Haga lo mismo con la otra pierna.
- **Estiramiento de las pantorrillas (tobillo y pantorrilla):** Sujétese de una silla o una mesada. Coloque un tobillo detrás del cuerpo con la rodilla estirada y el pie plano en el suelo. Coloque la otra pierna delante del cuerpo de la misma manera e inclínesse. Inclínesse hacia adelante hasta sentir el estiramiento. Haga lo mismo con el otro lado.

Fuente: Centro Nacional de Actividad Física y Discapacidad (National Center on Physical Activity and Disability)



Mejor equilibrio

¿Qué es el equilibrio?

- El equilibrio es la capacidad de controlar y mantener la posición del cuerpo durante el movimiento. El cerebro, los músculos y los huesos trabajan juntos para mantener una distribución equilibrada de peso y evitar que se caiga.
- El equilibrio se utiliza en las actividades cotidianas, como al levantarse de una silla, subir o bajar escaleras, salir del automóvil o caminar.

¿Por qué es importante el equilibrio?

- Los ejercicios de equilibrio ayudan a los músculos a trabajar juntos y fortalecen la capacidad del cuerpo para corregirse cuando se pierde el equilibrio. Esto es útil cuando realiza actividades tales como caminar o montar en bicicleta, así como en todas las actividades diarias (subir y bajar del automóvil, cargar las compras, jugar con los niños).
- Tener un buen equilibrio es también una de las mejores formas de **evitar caídas**.

¿Cómo puedo mejorar (o mantener) mi equilibrio?

- El equilibrio es una habilidad que casi todas las personas pueden mantener durante toda la vida. Si se encuentra un poco “desequilibrado” es posible mejorar el equilibrio. Además del envejecimiento normal, el equilibrio puede verse afectado por lesiones, enfermedades, trastornos neurológicos y medicamentos.
- Si tiene inquietudes sobre su equilibrio, **consulte a su proveedor de atención médica antes de realizar cualquier ejercicio**.



Ejercicios de equilibrio simples

En primer lugar, manténganse seguros. Si saben que tienen problemas de equilibrio, deben consultar a un profesional para obtener orientación sobre cómo hacer ejercicios adecuados, supervisados y que se adapten a sus necesidades. Al prepararse para los ejercicios de equilibrio, usen ropa suelta y cómoda y zapatos con buen soporte. Asegúrense de realizar ejercicios de equilibrio en un piso firme y duro (como un piso de madera).

A continuación algunos ejercicios básicos de equilibrio que la mayoría de la gente puede hacer:

- ✓ Empiece con una postura correcta, la cual puede practicar en cualquier lugar y a cualquier hora.
- ✓ Camine. Es una buena forma de actividad física y le ayuda a mantener el equilibrio.
- ✓ Párese en el umbral de una puerta o al lado de una mesa o silla (para que puedan estabilizarse en cualquier momento). Intente **pararse sobre una pierna** durante 30 segundos. Puede hacer esto mientras lava los platos o se cepilla los dientes, siempre que tenga dónde sujetarse (o agarrarse si comienza a perder el equilibrio). Puede modificar este ejercicio:
 - **Estiramiento de la cadera, de pie:** Levante una rodilla hacia delante de manera que quede paralela a la cadera, luego flexiónela en un ángulo de noventa grados
 - **De pie con la rodilla flexionada:** Flexione una rodilla hacia atrás, de modo que la canilla quede paralela al suelo
 - **De pie dando una patada:** Mantenga la pierna recta y levántela hacia delante, con el pie en posición de “patada”
 - **De pie dando una patada lateral:** Mantenga la pierna recta y levántela hacia un lado
 - **Con un pie delante del otro:** Coloque un pie directamente delante del otro tocando el talón de uno con la punta del otro
- ✓ Practique **caminar de costado** o hacer trenzas (caminar de lado cruzando una pierna sobre la otra) junto a la mesada de la cocina. Al principio puede sujetarse de la mesada, pero a medida que progresa, comience a soltarse poco a poco para mejorar el equilibrio.

