



Sesión 13: Visión general

Impulse su rutina

Después de un tiempo, su rutina de actividad podría volverse un poco aburrida. El aburrimiento es un problema porque puede hacer que recaiga en viejos hábitos. Es importante hacer algo para mantener la rutina renovada y divertida. Encuentre maneras de impulsar su rutina de actividades dándole nueva energía. Esto también lo ayudará a mantener su meta de peso.

Agregar variedad

Usted puede decidir no hacer la misma actividad día tras día todas las estaciones del año. Está haciendo cambios de por vida, y estar activo es algo que hará por el resto de su vida. Incorpore algo de variedad en su rutina y encuentre formas de hacerla divertida.

Mejorar su estado aeróbico

A medida que aumenta su actividad aeróbica, también mejorará su estado aeróbico. Mientras ejercite su corazón, se fortalecerá con el tiempo. A medida que su corazón se fortalezca, notará que es más fácil hacer cosas como subir las escaleras con la bolsa de compras.



Datos breves

Escuché que las personas con diabetes no pueden conseguir un seguro de vida. ¿Es verdad?

Las personas con diabetes pueden obtener un seguro de vida, pero es costoso y difícil de conseguir.

En los Estados Unidos, la ley permite que las aseguradoras cobren por los seguros de vida según el estado de salud de una persona.

Una persona con una enfermedad diagnosticada como la diabetes tiene que pagar más que una persona sin ningún problema de salud.



Siga el concepto de F.I.T.T.

F.I.T.T. es la sigla de:

Frecuencia de la actividad: qué tan seguido estamos activos.

Intensidad de la actividad: que tan duro tiene que trabajar el corazón durante la actividad.

Tiempo de la actividad: el período durante el cual estamos activos.

Tipo de actividad: qué actividad estamos haciendo.

En una sesión anterior hablamos de frecuencia, tiempo y tipo.

Ahora nos concentraremos en la intensidad: que tan fuerte está trabajando su corazón. Esta es la última parte del rompecabezas aeróbico.



Maneras de evitar el aburrimiento

Si se aburre al hacer una actividad, es posible que vuelva a los viejos hábitos de no mantenerse activo. Piense en maneras de evitar el aburrimiento. Algunas están enlistadas a continuación. Puede añadir ejemplos que sean posibles para usted.



Maneras de evitar el aburrimiento	Ejemplos
Hacer algo nuevo	
Hacer la misma actividad en un nuevo lugar	
Incluya actividad física en su vida social	
Hacer que la actividad física sea divertida	
Ponerse un reto como desafío	



Mejorar su estado aeróbico

Hasta aquí, nos hemos concentrado en la parte del “tiempo” del programa de actividad física.

Su meta era lograr al menos 150 minutos de actividad física durante toda la semana. ¿Pero qué pasa con la *intensidad* o la potencia con la que está haciendo la actividad? La *intensidad* de la actividad física es el nivel de esfuerzo que hacemos durante una actividad.

El ritmo cardíaco es una buena medida de la intensidad. Aumentar la intensidad de la actividad física aumenta el ritmo cardíaco y mejora cómo funciona el corazón.

El corazón es un músculo. Y como cualquier músculo, tenemos que ejercitarlo para fortalecerlo. El corazón se ejercita al hacerlo latir más rápido de lo normal.

A medida de que su corazón se ponga más fuerte, se dará cuenta que es más fácil hacer cosas como subir las escaleras con las bolsas de las compras. El motivo es que al ponerse más fuerte el corazón, su estado aeróbico mejora. Un buen **estado aeróbico** significa que su corazón está haciendo un buen trabajo de bombear oxígeno a través de la sangre hacia los otros músculos (por ejemplo, los músculos de los brazos y piernas).

Siempre debe de consultar a su médico cuando planea hacer grandes incrementos en la intensidad de su actividad física.





Principios de F.I.T.T.

No todas las formas de actividad fortalecerán su corazón. Solo las actividades que respondan a los principios “F.I.T.T.” harán trabajar el músculo cardíaco. Los siguientes principios describen cómo se debe realizar la actividad para obtener el máximo beneficio.

Principio de F.I.T.T.	Haciendo que funcione
<p>Frecuencia Con qué frecuencia hace actividad física</p>	<p>Trate de hacer actividad la mayoría de los días de la semana. Le recomendamos hacer actividad física por lo menos 3 días a la semana, pero de 5 a 7 días es mejor todavía. Aumente la frecuencia lentamente.</p>
<p>Intensidad Con qué intensidad trabaja cuando hace actividad física: qué tan rápido late su corazón</p>	<p>Mientras está activo, debe respirar lo suficientemente rápido como para poder hablar, pero no cantar.</p> <p>Si puede cantar, ¡hágalo más rápido! Si tiene problemas para respirar y hablar, disminuya la intensidad.</p> <p>Con el tiempo, si hace actividad física en forma regular, el corazón no latirá tan rápido y necesitará hacer una actividad más desafiante para obtener los mismos beneficios.</p>
<p>Tiempo Cuánto tiempo hace actividad física</p>	<p>Manténgase activo por lo menos 10 minutos cada vez. Lentamente aumente a 20 minutos o más por vez. Debe continuar aumentando la actividad lentamente.</p> <p>La cantidad total de minutos de actividad física por semana debe alcanzar la meta de 150 minutos o más por semana.</p>
<p>Tipo Qué actividad está haciendo</p>	<p>Haga actividades que lo hagan respirar más rápido durante al menos 10 minutos cada día. Una forma de hacer esto es caminar rápido. Cualquier actividad <i>intensa</i> que use los músculos grandes como las piernas y los brazos, harán que su corazón lata más rápido.</p>



¿Con qué intensidad está trabajando?

Si le prestamos atención a nuestro cuerpo, la mayoría de nosotros podemos saber que tan intenso estamos haciendo una actividad. Usando la siguiente escala, marque la casilla que corresponde para calificar como se siente cuando está haciendo actividad física.

¿Con qué intensidad está trabajando?			
Intensidad	Calificación	Descripción	Rango de F.I.T.T.
Muy, muy leve		“De ningún modo estoy trabajando de manera intensa. Puedo caminar e incluso cantar con facilidad”.	Intente hacer la actividad con un poco más de intensidad.
Muy leve			
Bastante leve		“Estoy trabajando y respirando con un poco más de intensidad que lo normal. Todavía puedo hablar fácilmente”.	<p style="text-align: center;">↑</p> <p style="text-align: center;">Manténgase en este rango.</p> <p style="text-align: center;">↓</p>
Un poco intensa		“Estoy trabajando y respirando con cierta intensidad. Puedo hablar con bastante facilidad”.	
Intensa		“Estoy trabajando con intensidad y respirando profundo. Todavía puedo hablar”.	
Muy intensa		“Estoy trabajando en forma muy intensa. No puedo recuperar la respiración ni hablar”.	Disminuya el ritmo de la actividad. Descanse un momento.
Muy, muy intensa			



Tareas para la próxima semana

La próxima semana:

- Llevaré un registro de mi peso, de las comidas y de la actividad.
- Me esforzaré por hacer actividad física durante _____ minutos.
- Mantendré un nivel de actividad que este (al menos) en este rango de intensidad (marque uno):
 - Bastante leve
 - Bastante intenso
 - Intenso

