Guía del participante

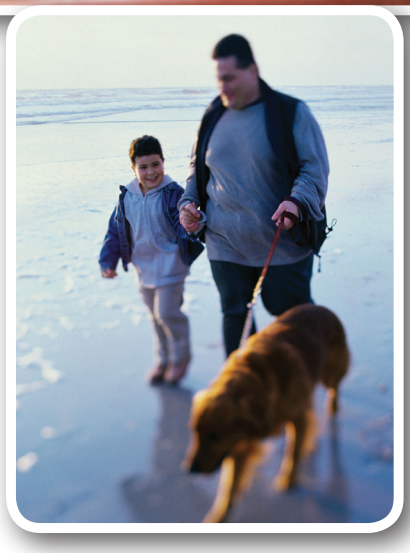
Encontrando tiempo para hacer actividad física

PREVENGA EL T2

Un programa para prevenir el tipo 2 de la diabetes

Tema central de la sesión

Cómo encontrar tiempo para hacer actividad física puede ayudarlo a prevenir o retardar la diabetes tipo 2.



En esta sesión vamos a charlar de:

- Algunos beneficios de la actividad física.
- Cómo encontrar tiempo para la actividad física.
- Los retos de encontrar tiempo para hacer actividad física.

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

Consejos prácticos:

- ✓ Cambie su horario. Por ejemplo, vaya a la cama 30 minutos más temprano para poder ir a caminar antes del trabajo. O cene 30 minutos antes para poder ir a caminar después de la cena.
- ✓ Pida a familiares y amigos que le ayuden con las tareas de la casa para poder tener más tiempo para estar activo/activa.

La historia de Marcos

Marcos tiene riesgo de diabetes tipo 2. Su doctor le pide que haga al menos 150 minutos de actividad física moderada cada semana.

Pero Marcos está muy ocupado. Durante la semana, él cuida a sus nietos mientras los padres van a trabajar. Durante el fin de semana, Marcos trabaja en la biblioteca. En las noches, le gusta relajarse viendo televisión.

Marcos tiene problemas para encontrar al menos 150 minutos para dedicarse a su meta de hacer actividad física moderada.

Marcos decidió hacer algo al respecto. Hoy en día, se despierta 30 minutos más temprano para poder caminar en la mañana antes de ir al trabajo. Levanta pesas y marcha en el sitio mientras ve televisión. Además, juega fútbol con sus nietos. Esto es divertido y es una muy buena actividad física para todos.

Está alcanzando su meta de actividad física. La historia de Marcos nos enseña que con un poco de voluntad y creatividad es posible encontrar el tiempo para hacer actividad física dentro de la rutina atareada.

Haga actividad física

¿Cuáles son sus retos para poder encontrar al menos 150 minutos para hacer actividad física?

_____

_____

_____

_____

_____

Consejos prácticos para encontrar tiempo para hacer actividad física

A veces, no es fácil encontrar el tiempo para alcanzar sus metas de actividad física. Aquí hay algunos consejos prácticos que puede seguir.

Cómo lograr hacer actividad física en su vida diaria:

- ☐ Ajuste su horario. Por ejemplo, vaya a la cama 30 minutos más temprano para que pueda caminar antes de ir al trabajo o cene 30 minutos más temprano para poder ir a caminar después de cenar.
- ☐ Distribuya sus 150 minutos semanales en periodos más cortos de 10 minutos.
- ☐ Ponga la actividad física en su horario. Escriba la actividad física en su calendario y haga que sea una prioridad, algo importante en su vida.
- ☐ Suba por las escaleras en vez de usar el elevador o las escaleras mecánicas.
- ☐ Utilice una aplicación para hacer actividad física. Esto lo ayuda a aprovechar su tiempo de la mejor manera.

Cómo mantenerse en forma mientras va de un lugar a otro:

- ☐ Bájese del tren o autobús una parada antes. Camine el resto del camino.
- ☐ Camine o ande en bicicleta para desplazarse.
- ☐ Estacione su auto un poco más lejos del lugar adonde quiera ir.
- ☐ Viaje de pie en el autobús o el tren.

Cómo lograr hacer actividad física mientras ve televisión o videos, o mientras lee:

- ☐ Baile, haga sentadillas, lagartijas, flexiones o levantamiento de piernas mientras videos.
- ☐ Levante pesas o utilice bandas de resistencia. Si está leyendo, use un brazo a la vez o use un portalibros para tener las manos libres.
- ☐ Pedalee en una bicicleta fija.
- ☐ Use una caminadora.

Consejos prácticos para encontrar tiempo para hacer actividad física

Cómo mantenerse en forma mientras hace los quehaceres de la casa:

- ☐ Corte el pasto o césped con una cortadora manual.
- ☐ Lave su carro.
- ☐ Pase el rastrillo.
- ☐ Pídale a sus familiares y amigos que lo ayuden con las tareas del hogar para así tener más tiempo para estar activo.
- ☐ Ponga música mientras barre o trapea; ¡póngale intensidad y diversión!
- ☐ Saque a caminar a sus mascotas.
- ☐ Saque las malezas del jardín.
- ☐ Quite la nieve con una pala.

Consejos prácticos para encontrar tiempo para hacer actividad física

Cómo hacer actividad física durante su vida social:

- ☐ Empuje un coche o carriola mientras camina.
- ☐ Juegue fútbol, a las escondidas o a perseguirse con sus hijos o nietos.
- ☐ Marche en el sitio, camine, suba escaleras o use una bicicleta fija mientras habla por teléfono.
- ☐ Salga a bailar con su pareja.
- ☐ Salga a caminar con un familiar o amigo.
- ☐ Tome una clase de actividad física.
- ☐ Únase a un grupo para caminar, jugar fútbol o béisbol.

Cómo lograr más tiempo para hacer actividad física mientras trabaja:

- ☐ Camine para ir a hablar con un compañero de trabajo en vez de llamarlo por teléfono o enviarle un mensaje de correo electrónico.
- ☐ En vez de sentarse en una silla, hágalo sobre una pelota de actividad física. Se necesita hacer algo de esfuerzo físico para mantener el equilibrio al sentarse en estos asientos.
- ☐ Inscríbase en un gimnasio cercano. Vaya al gimnasio antes o después del trabajo, o durante su hora de comida.
- ☐ Participe en un programa de actividad física, yoga o baile en el trabajo.
- ☐ Pídale a sus compañeros que las juntas o reuniones de trabajo se hagan de pie.
- ☐ Pregunte si puede tener escritorios que le permitan estar parado mientras trabaja.
- ☐ Salga a caminar de manera vigorosa durante su tiempo de descanso o comida.
- ☐ Tome descansos cortos, pero úselos para caminar en vez de tomar café.
- ☐ Tome la ruta más larga para llegar a su escritorio.