Guía del participante

Tomando pausas para actividad física

PREVENGA EL T2

Un programa para prevenir el tipo 2 de la diabetes

Tema central de la sesión

Hacer una pausa corta, cada 30 minutos de estar inactivo puede ayudarlo a prevenir o retrasar el tipo 2 de la diabetes.

En esta sesión vamos a charlar de:

- Cómo la inactividad aumenta su riesgo de tener diabetes tipo 2.
- Cómo el hacer una pausa para realizar actividad física cada 30 minutos baja su riesgo de tener diabetes tipo 2.
- Algunos retos para hacer una pausa para realizar actividad física y formas de enfrentar esos retos.

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

Consejos prácticos:

- ✓ Lleve un registro de cuánto tiempo pasa inactivo cada día.
- ✓ Trate de hacer una pausa cada 30 minutos para realizar actividad física.

La historia de Sarita

Sarita tiene riesgo de diabetes tipo 2. Su doctor le pide que haga por lo menos 150 minutos de actividad física moderada cada semana. Sarita logra alcanzar esta meta.

Su doctor luego le pide a Sarita que empiece a anotar el tiempo que ella permanece inactiva. Esto es lo que ella obtiene:

En la mañana, Sarita se sienta cuando toma el autobús para ir a trabajar. Pasa la mayor parte del día en el trabajo sentada en su escritorio en frente de la computadora.

Algunas veces tiene una conversación por teléfono o en persona y en esas ocasiones también permanece sentada. Ella nuevamente se sienta para comer su almuerzo en la sala del personal. Después del trabajo, Sarita toma el autobús de vuelta a casa. En la noche mira la televisión recostada en su sofá. En total, Sarita calcula estar inactiva durante 12 de las 16 horas que está despierta. Así que aun cuando ella cumple con su meta de 150 minutos de actividad física de intensidad moderada cada semana, ella pasa demasiado tiempo inactiva.

Sarita decidió cambiar algunas cosas en su vida diaria. Sigue haciendo 150 minutos de actividad física a la semana, pero también pasa menos tiempo sentada. Ella:

- Se mantiene de pie durante su viaje en el autobús. Y se baja del autobús una parada antes.
- En el trabajo, hace pausas frecuentes para realizar actividad física (como levantarse, hacer un estiramiento, caminar alrededor de su oficina y permitir que sus músculos y su mente se relajen por un momento.
- Pone en su teléfono celular una alarma para acordarse de hacer pausas para realizar actividad física.

Ahora está muy motivada para prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. ¡Sarita se siente mejor que nunca y nos enseña que además de hacer 150 minutos de actividad física cada semana, es necesario evitar pasar tanto tiempo sentados!

¿Cómo enfrentar los retos?

Muchas veces puede ser difícil tomar pausas para hacer actividad física. Aquí le presentamos algunas de las barreras más comunes y cómo superarlas. Escriba sus propias ideas en la columna que dice "Otras formas de superarlas". Luego marque las ideas que quiere probar.

Reto	Formas de superarlo	Otras formas de superarlo
No tengo tiempo para hacer pausas para realizar actividad física.	**Mientras viaja:** ☐ Bájese del autobús o del tren una parada antes y camine el resto del camino. ☐ Estacione su auto lejos del sitio adonde vaya. ☐ En lugar de sentarse, quédese de pie mientras esté en el autobús o el tren. **Mientras ve la televisión o videos:** ☐ Baile. ☐ Camine durante los comerciales en la televisión. ☐ Haga abdominales. ☐ Haga actividad física acostado en una colchoneta mientras vea televisión. ☐ Levante pesas. ☐ Use bandas de resistencia. **Mientras usa la computadora:** ☐ En lugar de estar sentado, quédese parado en frente de la computadora (esta debe estar a una altura adecuada). ☐ Siéntese en una pelota inflable para actividad física.	**Mientras viaja:** ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ **Mientras ve la televisión o videos:** ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ **Mientras usa la computadora:** ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____

¿Cómo enfrentar los retos?

Reto	Formas de superarlo	Otras formas de superarlo
No tengo tiempo para hacer pausas para realizar actividad física.	**Mientras habla por teléfono:** ☐ Camine. ☐ Manténgase de pie ☐ Marche en su sitio. **En el trabajo:** ☐ Haga una pausa cada media hora para caminar un poco. ☐ Para comunicarse con un compañero de trabajo, camine hasta donde él esté en vez de llamarlo por teléfono o enviarle un mensaje por correo electrónico. ☐ Suba por las escaleras en vez de usar el elevador (ascensor). ☐ Camine durante su hora de comida. ☐ Trate de pararse o ponerse en movimiento durante reuniones de trabajo.	**Mientras habla por teléfono:** ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ **En el trabajo:** ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Siempre se me olvida hacer pausas para realizar actividad física.	☐ Pídale a sus amigos y familiares que se lo recuerden. ☐ Ponga una alarma que le avise. ☐ Puede usar su teléfono celular con una aplicación. ☐ Ponga recordatorios en donde pueda verlos fácilmente.	☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____ ☐ _____
Ya hice actividad física hoy.	☐ Sigue siendo importante hacer una pausa cada 30 minutos para realizar actividad física.	☐ _____ ☐ _____

Registro de sus retos para hacer pausas para realizar actividad física

Haga una lista con sus retos o barreras y las formas de superarlos. Use estas ideas para hacer cambios para que su estilo de vida sea más saludable. Busque ideas en la siguiente sección "Cómo enfrentar los retos".

Retos	Formas de superarlos

Ideas para pausas de actividad física

En el trabajo:

- Use zapatos y ropa que sean cómodos y que le permitan moverse con facilidad.
- Manténgase de pie, estírese, camine, marche en su sitio, quédese de pie apoyándose en una sola pierna o haga movimientos con los que se sienta cómodo.
- Haga sentadillas, abdominales, "lagartijas" o flexiones.
- Levántese de su silla para hablar con sus compañeros, en vez de llamarlos por teléfono.
- Levántese cada vez que espere por la impresora, escáner o fotocopiadora.
- Use el sanitario o cuarto de baño más lejos de su escritorio.
- Suba por las escaleras en vez del elevador (ascensor).
- Siéntense en una pelota inflable para actividad física en vez de en su silla.
- Muévase en su silla.
- Haga una pausa para bailar.

En la casa:

Muchas de las ideas que funcionan en el trabajo también pueden aplicarse en la casa. Aquí tiene otras ideas para aumentar su actividad física mientras esté en su casa:

- Grabe sus programas favoritos de televisión, para que solo vea los que de verdad le interesan.
- Haga ejercicios físicos mientras vea la televisión. Por ejemplo, use una caminadora u otro tipo de máquina, haga estiramientos o practique yoga.
- Juegue con sus hijos o nietos en el parque.
- Limpie las ventanas.
- Organice su garaje.
- Riegue las plantas, corte el pasto o césped con frecuencia.
- Saque a pasear a sus mascotas.
- Trapee o pase la aspiradora enérgicamente.
- Trabaje en el jardín.
- Use la pala para quitar la nieve.